بنت النيل
يونيو ١٩٥٥
١٠ قروش



المرأة في الميدان الدولي

لا يمكن أن ينكر أحد مقام المرأة فى الميادين الدولية حيث تصطرع المذاهب وتتباين الاغراض ، فهى عضو فى الوفود الكبيرة ، وهى تشغل لجان هيئة الامم وغير هيئة الامم بنشاطها الملحوظ وقدرتها على حل المشاكل وتهذيب العواطف الجامحة، وتيسير الامور المعقدة بما جبلت عليه من أناة وصبروالهام يعوز الرجال وقت الغضب وحين تثور النزعات ٠

وقد أعطت الامم المتحضرة حق المرأة فى المساهمة فى شئونها ، فكان من النساء وزيرات ورئيسات للوفود ، بل أن العالم كله أجمع فى وقت ما على أن يلقى بمقدراته فى يد امرأة حين اختار البيجوم بانديت نهرو رئيسة لهيئة الامم ٠٠

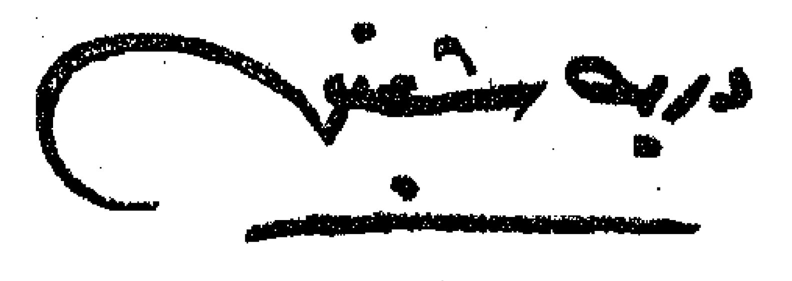
ان أحدا لم يعد يختلف فى أن الشئون الدولية العامة تحتاج الى حصافة المرأة ، وأنه من غير الممكن أن تساس أمور الدول سواءكانت اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية دون أن تسهم المرأة فيها بنصيب موفور ، وبينت الظروف عجز الرجال اذا انفردوا وحدهم بشئون العالم ، وحسبنا أن الحرب الاخيرة كان يمكن تداركها لو انه كانت هناك هيئة للامم ، وفيها هذا القدر الكبيرمن الاخصائيات يشغلن نشاطها فى كل ميدان كما هى الحال اليوم ، وربما كان وجود المرأة اليوم فى الميادين الدولية السبب المباشر لمنع قيام حرب جديدة ٠

ولا شك عندى أن من أهم أحداث القرن العشرين بعد القنبلة الذرية نزول المرأة فى الميادين الدولية ، فبقدر ما غيرت القنبلة من طرق التسلح غيرت المرأة من وسائل التفكير فى الشئون العامة ٠

ولا شك أن ظهور المرأة على المسارح العامة زاد الانتاج وضاعفه مرات ومرات ، وليس هذا لانها ساهمت فى الامر فقط ، بل أن هذا قد حدث لان المرأة حين زاملت الرجل فى جميع ميادين العمل وألهمته ، بذل من الجهد أضعاف ما كان يبذل حتى يبدو أنه من أهل القدرة والابتكار ٠

ان المرأة بحاستها السادسة التى يفتقدها الرجل تستطيع أن تدفع الى المجد والى العمل المنتج المفيد والى النظر فيما وراء الافق وتدارك ما قد يحدث من مشاكل وأحداث ٠

افتحوا الابواب لنا فسوف نتيح لكم المتعذر والعسير، ونعطيكم من الخير أضعاف ما تنالونه وأنتم وحدكم أيها الرجال ٠



[illegible]

بنت النيل السياسية



وعيك السياسي

كي لا يهرب زوجك الى القهوة ..

وكي لا يفكر فى أن يتزوج من أخرى ..

وكي لا يشكو جهلك بالامور ومعرفتك بالدنيا ..

كي لا يحدث هذا .. ننصح لك أيتها الصديقة أن تقرئي الصحف قراءة عميقة واعية حتى اذا عاد زوجك من عمله استطعت أن تشغليه عن القهوة وما فيها من لعب النرد والجلوس ساعات على قارعة الطريق ! ..

حدثيه فيما قرأت حتى يشعر أن زوجته تعيش معه وتفهم الدنيا كما يفهمها .. وترى الرأى الذى يراه أوتناقشه الرأى الذى تراه فيطمئن اليها كزوجة وكأم تستطيع أن توجه أولادها التوجيه الصحيح .. ولا تجلس منوم جلسة الجاهلة التى لا تدرى من الدنيا شيئا .

ان أزواجنا قد ارتفع وعيهم ولم يعد يغريهم الجسم الفارع أو القد الناعم أو العيون الناعسة وحدها . انهم يريدون زوجة تفهمهم وتفهم ما حواليها من أمور وتعرف كيف تدور الدنيا .

ان الزوج الذى يطمئن الى عقلية زوجته لن يفكر فى القهوة ولن يذهب الى زيارة دون ان يصطحب زوجته معه .. فهى حين تقرأ وحين تفهم أمور الدنيا وشئون السياسة ستشرفه فى أى مكان يذهبان اليه .. اما تلك التى لا تعى من أمور الحياة شيئا فهى عار عليه وفضيحة له .. وما من زوج يفكر فى غير بيته وفى غير زوجته الا اذا كانت هذه الزوجة خلوا من المعرفة بعيدة عن مستواه .. ومستوى الناس عامة يتضح من فهمهم فى شئون السياسة محلية ودولية .

احرصى على زوجك واقرئى له الصحف والمجلات حتى يتم الانسجام بينكما ولا يفكر فى القهوة أو يذهب الى أى مكان دون ان يتشرف بصحبتك .

« بنت النيل »

إعرفى الدنيا ...

باندونج

اعلمى أن باندونج مدينة فى أندونسيا ، وأندونسيا بلد من بلاد آسيا ، ولما كانت معظم بلاد آسيا وأفريقيا قد ذاقت ولا تزال تذوق الامرين من الاستعمار ، فقد اتفق الافريقيون والاسيويون على أن ينعقد فيها مؤتمر يبحث شئونهم بعيدا عن تأثير قوى الشرق حيث روسيا وقوى الغرب حيث أمريكا وانجلترا ، وقد نجح هذا المؤتمر حيث تجاوبت شعوبه وقررت موقف الحياد من المشاكل الدولية التى تعنى الكتلتين المتنازعتين فى السيطرة على العالم .

المرأة فى الشرق

ومما يحسن أن نذكره لك فى هذه العجالة أن المرأة الشرقية أى الاسيوية والافريقية كان لها دور ممتاز فى هذا المؤتمر لعبته بلباقة وحصافة وأشاعت من نفسها الهدوء والطمأنينة على جو المؤتمر حتى اجتاز كثيرا من المشاكل التى جوبه بها فى الجلسات الاولى .

ونحن كشرقيين يسرنا أن نسجل أن المرأة الشرقية أصبحت لازمة فى أمور السياسة وأجواء الشئون الدولية ، وهذا نصر كبير يوازى النصر الذى حصل عليه الرجال فى مؤتمر باندونج ، أى الاعتراف بمكانة المرأة فى شئون آسيا وافريقيا .

مشاكل الغرب

والان وقد شرحنا لك ما دار فى الغرب ابان شهر مايو المنصرم ، فقد تمت فيه أحداث هامة منها اتفاقية باريس التى وافقت عليها الدول الغربية وأهم ما فيها اجازة تسليح ألمانيا الغربية .

وكذلك تم الاتفاق بين الروس من جهة والامريكان والانجليز ومن يدور فى فلكهم من جهة أخرى على عقد صلح مع النمسا ، وبذلك تحرر بلد غربى كان يرزح تحت نير الاحتلال الاجنبى منذ نهاية الحرب الاخيرة الى يوم عقد اتفاقية النمسا المذكورة .

تيتو والحياد

ومما يحسن الاشارة اليه أيضا أن تيتو ، وكان المعروف أنه أخذ يتجه مرة نحو اليسار حيث روسيا ومرة



الاول : انا وجدت طريقة مدهشة علشان اوفر كهربة الراديو ده
الثانى : وايه هى ؟
الاول : باسمع راديو الجيران !!

نحو اليمين حيث أمريكا وانجلترا قد بدأ يستقر أخيرا وينتهى الى قرار حاسم فى سياسته الخارجية وهى تنطوى على الحياد التام دون أن يميل يمنة أو يسرة .

مصر العظيمة

وهنا ، فى محيطنا نحن العرب ، نذكر أن مصر قد استطاعت أن تقف من الاحلاف موقفا حاسما وتبرز فى الميدان الدولى بروزا واضحا ، ولم تعد بلادنا ذيلا لاحد بل انها ترسم سياستها الخارجية من وحى عواطفها ومصالحها .

وقد رأت – ونعم الرأى – أن تقف موقفا محايدا من الكتلتين المتنازعتين أى من روسيا وأمريكا ، فهى لا تخاصم أحدا من أجل أحد ولا ترتمى فى أحضان أى من الكتلتين حتى تحتفظ بمصالحها وتسمو بها فوق نزعات شعوب تتصارع من أجل السلطان .

النشاط العربى

وفى الميدان العربى لايزال النشاط الاخوى بين مصر وشقيقتيها سوريا والمملكة السعودية واضحا ملموسا لا تزيده الايام الا قوة وبروزا ، وقد نجت سوريا من تهديد على حدودها واستطاعت بحكمة قادتها أن تقف الموقف اللائق بأمة حرة مستقلة فأبت أن تخضع للوعيد أو التهديد ، وهى ماضية الى لون من الاستقرار تهنأ عليه وتسعد به ويرتاح له أصدقاؤها فى كل مكان .

نهضة فى اليمن

وفى اليمن انتهت أزمة الثورة التى قامت منذ أكثر من شهر وأخذ أولو الامر فيها ينظمون أمورهم الداخلية تنظيما حديثا ، وقد استعانت المملكة اليمنية بالخبراء المصريين ، ورأى أمراؤها وحكامها أن يوظفوا أموالهم وذهبهم فى سبيل رفاهية شعبهم والنهوض به ، وينتظر أن تشاد العمائر وتقام المصانع وتفتح المدارس فى كل مكان من اليمن حتى تساير تلك البلاد النهضات التى أخذت تدب فى كل بلد عربى .

فى سطور

◆ يقول المسئولون الروس ان خروج مولوتوف من وزارة الخارجية السوفييتية كان نتيجة لرغبة زعماء الكرملين الحاليين فى الاتصال بالغرب وانهاء التوتر الحالى والمعروف ان مولوتوف يعارض هذه السياسة ويرى التشدد مع الغرب حسب سياسة ستالين .

◆ صرح ايزنهاور فى اجتماع صحفى بانه لن يؤيد سياسة التهدئة فى مؤتمر الاقطاب الاربعة القادم ، وحدد معنى كلمة التهدئة فقال : انها تعنى اهدار حق الشعوب الاخرى من أجل مصالح دولة معينة

◆ انتهز الامير محمد البدر ولى عهد اليمن فرصة وجوده فى القاهرة فتعاقد مع خبراء من مجلس الانتاج للانتفاع بخبرتهم فى النهوض باقتصاديات اليمن . وكان الامام أحمد قد وعده بوضع الكنوز الذهبية التى خلفها الامام يحيى لتنفيذ مشروعات الانشاء والتعمير .

◆ استقالت الوزارة الهولندية وذلك على اثر هزيمتها بأغلبية صوتين فى الاقتراح الذى تقدمت به بزيادة اجور المنازل بنسبة خمسة او عشرة فى المائة . وقد طلبت الملكة من رئيس الوزارة ان يقوم بتصريف شئون الدولة الى حين تاليف وزارة جديدة . وينتظر أن تستمر هذه الازمة مدة طويلة .

◆ أعلن هارى ترومان رئيس الولايات المتحدة السابق بانه يجب على أمريكا ان تعمل على بقاء هيئة الامم المتحدة وتساعد على تأييد عملها والا فانها ستواجه احتمال قيام حرب عالمية ثالثة .

◆ قال مستر دالاس وزير خارجية أمريكا ان الاتفاق الاخير الذى جمع بين ألمانيا وفرنسا وغيرهما من الدول فى نظام الدفاع الغربى المشترك أضفى شعاعا جديدا من الامل على المدنية الغربية وأطال أجلها ، وأكد أن التصديق على اتفاقيات باريس التى تسمح باعادة تسليح ألمانيا الغربية كان نتيجة لكفاح مرير مع روسيا التى بذلت كل ما فى وسعها لمنع التصديق .

◆ أعلن السناتور والتر جورج الديموقراطى، رئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ الامريكى انه يحبذ عقد اجتماع بين الامريكيين المسئولين وشواين لاى رئيس وزراء الصين الشعبية .

◆ يقوم الشيخ أحمد حسن الباقورى وزير الاوقاف المصرية بزيارة الصين الشعبية حاليا وقد حمل معه الف جنيه تبرعا للمعوزين من الصينيين المسلمين والف جنيه اخرى لتوزع على المحتاجين من غير المسلمين . وقد سلم المبلغ الى شو اين لاى باسم الحكومة المصرية .



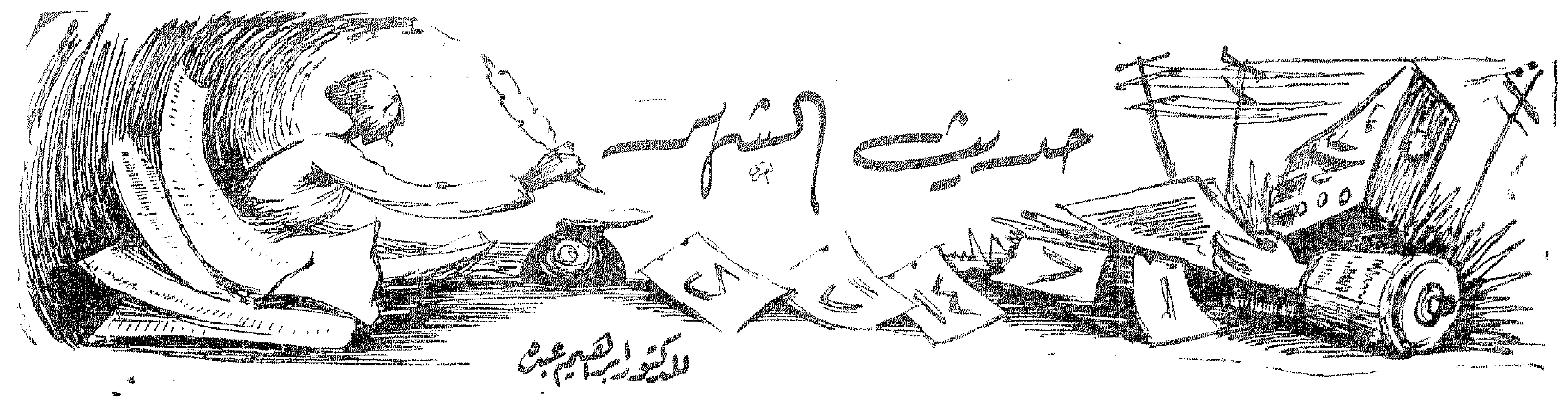
اعتدت خادمة على ربة المنزل فأحدثت لها عاهة مستديمة .

القاضى : حكمت المحكمة بالاشغال الشاقة ثلاث سنوات ..

الخادمة : والنبى ياسيدى بقى لى أكثر من ثلاث سنين فى أشغال « الشقة » !

السياسة الأنيقة





هذه البلوزات

صدقونى أننى أغض الطرف حين يقع بصرى على تلك البلوزات النايلون وهي تكشف النصف الاعلى من جسم صاحبتها ، ولا أزعم انى أكره الجمال بل انى أفهمه وأقدره وأحب أن أراه وأستمتع بالنظر اليه فى جميع الاوقات غير أن هذه البلوزات تفجعنى فى الشوارع والميادين ، فهى لا تعرض جمالا بل تعرض ابتذالا ولا تثير فضولا بل تثير اشمئزازا ، وان أثارت عند بعض الصغار ألوانا من المتع الحرام ....



احترمن أجسامكن فهى من صنع الله ، وأحفظنها من نهش العيون فهى حرام علينا حلال لاصحابها ، وأذكرن دائما ان الجمال المكشوف يفسده الضوء الشديد ويزرى به المشاع الصغير ....

فلنحترم أسناننا

رأيت سيدتين فى ملهى عام تجاوزتا الخمسين ، احداهما تقلد فى شعرها وتسريحته ريتا هيوارث ممثلة السينما الحسناء .. أى والله ريتا هيوارث .. وقد اختفى وجه زميلتها تحت الاصباغ من ريميل وأبيض وأحمر وأزرق تحت الجفون والاهداب ، وان لم تكن لها أهداب ...



وقد آذانى أنهما من بيت له صيت ، وآذانى أنهما تنفردان على طاولة خاصة كانت محطة الانظار للرائحين والغادين على السواء ..

ترى متى يعرف بعض النساء أن للسن حكما وللسمعة قدرا ؟ ...

أشباه الرجال ...

حين زرت الولايات المتحدة عجبت لذوق شبابها فى اختيار القمصان المشجرة ، واذا بى أجد هذا الذوق الغريب يسيطر على شبابنا فى المدن المصرية ونحن دائما نقلد غيرنا



تقليد القردة ، وننسى أن لنا طابعا يجب أن نحتفظ به ولنا ملامح فى الحياة يحسن أن ننفرد بها وأقبح ما يتركه القميص الملون المزركش وهو على صدر رجل ، الشعور بخيبة الامل وخيبة الامل تبدو حين نظن أن الانسان الذى يلبس هذا القميص أنثى جديرة بالنظر ، فاذا هو للاسف الشديد رجل ... أستغفر الله .. بل شبه رجل ...

هذه الطلبات

طلب الى صاحبى أن أكتب فى سيداتنا اللائى لم يفطن بعد الى أن الدنيا قد تغيرت ، فهن يردن من أزواجهن فى



أعياد ميلادهن أو زواجهن هدية أو أكثر .. وهو – أى الصديق – يرى أن لا بأس فى أن يقدم الزوج ما وسعه من هدايا لزوجته الحسناء أو الشمطاء فى المناسبات المختلفة غير أن أسخف ما تصنعه الزوجة أن تطالب زوجها بما لا يطيقه فتضطره الى الاقتراض ليشترى لها خاتم سوليتير أو يقدم لها فستانا بعشرات الجنيهات ...

اذا أدهشكم خراب البيوت ، فابحثوا عن ربات البيوت..

صيام

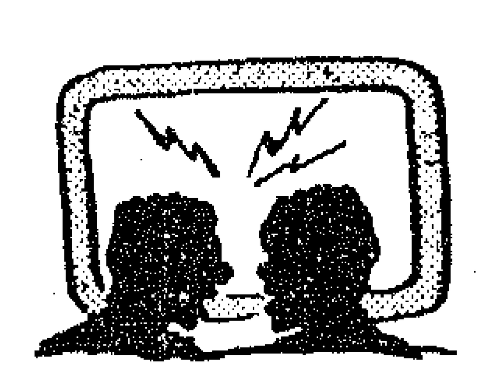
انتهى شهر الصيام . فمنعنا بطوننا عن الاكل والشراب ساعات من نهار ، وأدينا الفريضة كما طلب الينا أن نؤديها وخيل الينا أننا قربنا من الله عز وجل ومع ذلك فاننى أسأل هل صمنا عن الكذب والنفاق واللغو فى سير النساء والرجال ؟



أقسم أن ما لاحظته من الاكاذيب وألوان النفاق ربما وفر سمعي من ضلالات الاحاديث عن الناس ، كان أكثر وأكبر مما سمعته وشاهدته في جميع شهور السنة ٠٠٠ ترى أيمكن للدولة أن تتدخل أسبوعا في السنة فتوقع عقوبة على كل مواطن يلغ في أعراض مواطنيه أو يكذب أو ينافق من غير حساب ؟ ان أسبوعا واحدا يعلمنا كيف نصوم ونحسن الصوم في شهر الصيام ٠٠٠

أذواق ؟

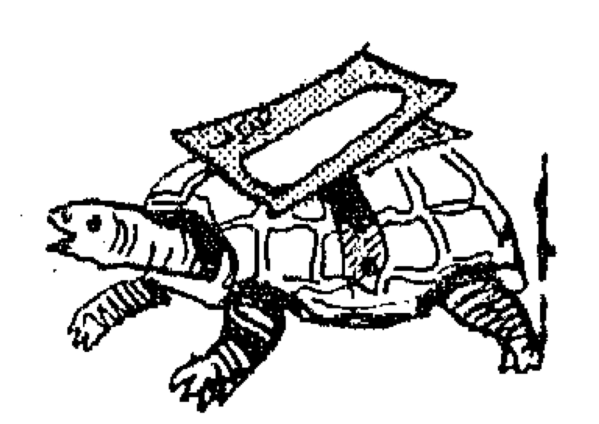
ليس في مصر مجال للتسلية البريئة غير السينما ، فضلا عن أنها ملهاة فيها دراسة أحيانا وتثقيف قد يفيد أكثر مما تفيد الكتب التافهة التي تزخر بها سوق الادب ويحملها باعة الصحف في كل مكان ٠



ومن العجيب أن بعض الناس يعتبر السينما قهوة لا يحلو الكلام الا فيها والعرض على الشاشة يأخذ بلب الناس وأفكارهم ، وقد لاحظت ذلك في أرقى سينمات القاهرة للاسف الشديد ٠٠ ان مثل هؤلاء النظارة اما جهلة أو لا ذوق عندهم ، فمن آيات الذوق أن تحترم عواطف الناس وهم يلهون أو يدرسون أو يحاولون التخفيف من أعبائهم بالاختلاف الى السينما بين آن وآخر ٠

مصالح الجمهور

أرسلت برقية لابني في مدينة الاسكندرية فلم تصل اليه ، فكتبت رسالة موصى عليها الى مصلحة التلغرافات أطلب التحقيق وافادتي بالنتيجة وانقضى على ذلك شهران ولم ترد المصلحة ، وهذه حال المئات مع مصلحة التلغرافات تضيع مصالحهم وشكاواهم ولا مجيب عليهم ٠



أما عني فقد قررت أن أحتكم للقضاء ، لعل توقيع الجزاء على من أهمل يكون فيه عبرة لمن لا يعتبر ، ورأيت أن أشير في بنت النيل أولا الى ما يشكو منه الالاف ، لعل المسئولين يرون رأيي في أن احترام الجمهور واجب كل مسئول ٠

تهنئة

أمضى المسلمون عيدا سعيدا ، وتنتهز بنت النيل هذه المناسبة الجميلة فتزجي أجمل التهنئة الى قرائها وقارئاتها المسلمين وترجو الله أن يسدد خطاهم ويجعل أيامهم كلها أعيادا متصلة ٠

المرأة فى شهر



الاستاذ اصغر فيظى السفير السابق للهند فى زيارة بنت النيل ، ومما يذكر عنه أنه من العلماء العالميين . وقد دعته السوربون لالقاء بعض المحاضرات فيها . ووضع كتابا تكلم فيه عن حقوق المرأة فى الاسلام .

هل هناك تضخم ؟

المجتمع بالقاهرة مشغول بكثرة الحفلات والمآدب بمناسبة انتهاء الموسم وسفر بعض أعضائه الى الثغر .. أن المدعوين هم هم فى جميع الحفلات .. ومن الملاحظ أن المدعوات يحرصن حرصا شديدا على ألا يظهرن بثوب يختلف عن الثوب الذى ارتدينه فى الحفلة السابقة .. ورحبت دور التفصيل الراقى بهذه الحفلات كل الترحيب وبذلت مجهودا يشكر فى هذا المضمار وربما دل هذا على عدم وجود تضخم مالى ...

ثمانون مدعوا

وافتتح شهر مايو المنصرم حفلاته بالمأدبة الفاخرة التى اقامتها حرم محمد سلطان . والذى استرعى النظر أن الداعية استطاعت أن تقدم العشاء لثمانين مدعوا فى وقت واحد . وقد تناول الجميع عشاءهم وهم جلوس . وبينما كان المدعوون يتناولون الطعام أخذت الفرقة الموسيقية تعزف ألحانا كلاسيكية عذبة قوبلت بالاستحسان . وبعد العشاء تحولت هذه الموسيقى الى ألحان راقصة حتى الساعة الرابعة صباحا . وكانت السيدات أنيقات حتى ليخيل الى كل من شاهد هذه السهرة أنه فى حفلة عرض أقامتها احدى دور الازياء المشهورة بباريس . وكان من بين الحاضرين حرم شكرى ويصا وحرم عطا عفيفى وحرم نجيب الراوى والسيدة نادية بدراوى ولفيف من سيدات السلك السياسى والقنصلى الاجنبى .

ثوب لثلاث سيدات

وأقامت حرم السفير التركى سهرتها فى شهر مايو أيضا ودعت اليها عددا كبيرا من سيدات ورجال المجتمع . وكانت ثياب النساء آية فى الروعة وحسن الاختيار . ومن أغرب المصادفات أن ثلاثا من المدعوات كن يرتدين نفس الموديل مما أثار فضول الحاضرين الذين راحوا يعللون الامر بشتى العلل . ومهما يكن من أمر هذه الاثواب الثلاثة فقد كانت الحفلة ناجحة مائة فى المائة . وشوهدت فيها السيدة تاتا الساوى وحرم سفير الهند والمسز بايرود وحرم صالح يونس وحرم محمود يونس وكريمة صادق وهبة

الهواء الطلق

ورأت الانسة ليلى دوس أن تقيم سهرتها فى حديقة منزلها ليستمتع مدعووها بالهواء الطلق . ولكن اتضح بعد أن مدت الموائد أن الهواء الطلق تحول الى هواء بارد وأن من المستحيل قضاء السهرة

السيدة بهيجة رشيد







السيدة ناهد سرى



السيدة حرم نجيب الراوى



مسز بايرود



السيدة الفت السلانكلى



السيدة فرنسين بوهان

الاستاذ محمد عبد الوهاب

فى الحديقة الفناء الا أن ندثرت السيدات بمعاطفهن . وقررت الداعية فى اخر لحظة نقل الموائد الى الداخل خوفا على صحة المدعوين الذين كان من بينهم حرم سند بسطا ومدام تلاريجو من السفارة الايطالية وحرم ادوار ويصا والسيدة ادنا خياط وعدد كبير من رجال وسيدات السلك الدبلوماسى الاجنبى .
والتفت فى هذا الحفل سيدة مصرية معروفة بأحد رجال السلك السياسى ودار الحديث بينهما عن زواج شخصية شرقية أسيوية تتمتع بالمركز الرسمى الاول فى بلادها من زوجة ثانية وانتقدت السيدة المصرية هذا التصرف ودافع محدثها عنه دفاعا حارا وكادت تتحول المناقشة الهادئة الى جدل عنيف لولا تدخل أولاد الحلال ..
وعلى الرغم من هذا الحادث الدبلوماسى فقد رقص المدعوون حتى الساعات الاولى من الصباح

حى الزمالك يشكو

لم ينم جيران المفوضية الهولندية بحى الزمالك ليلتهم على الرغم من جميع المحاولات التى بذلوها . فقد أقام وزير هولندا المفوض والسيدة قرينته حفلة عشاء راقصة دعى اليها على الخصوص من يحب الرقص من أصدقاء المفوضية ولما كانت دار المفوضية تقع فى حى ماهول بالسكان ولما كان الداعون قد رتبوا أمرهم على اقامة الحفلة فى الحديقة فقد سهر الجيران حتى الساعة الخامسة صباحا مثلهم فى ذلك مثل المدعوين أنفسهم اذ كيف يستطيع أن يغمض لهم جفن وموسيقى الرقص الصاخبة تقرع أذانهم أما المدعوون فقد تناولوا قبل مغادرتهم الحفل طعام الافطار الذى قدم لهم تحت أنظار الجيران فى الساعة الخامسة تماما !!..
ولبى الدعوة الانسة ميما ساويرس وحرم على شوقى ومسز بايرود والانسة سميرة وهبة والسيدة نادية بدراوى .

(البقية على ص ٩٢)



السيدة نادية البدراوى



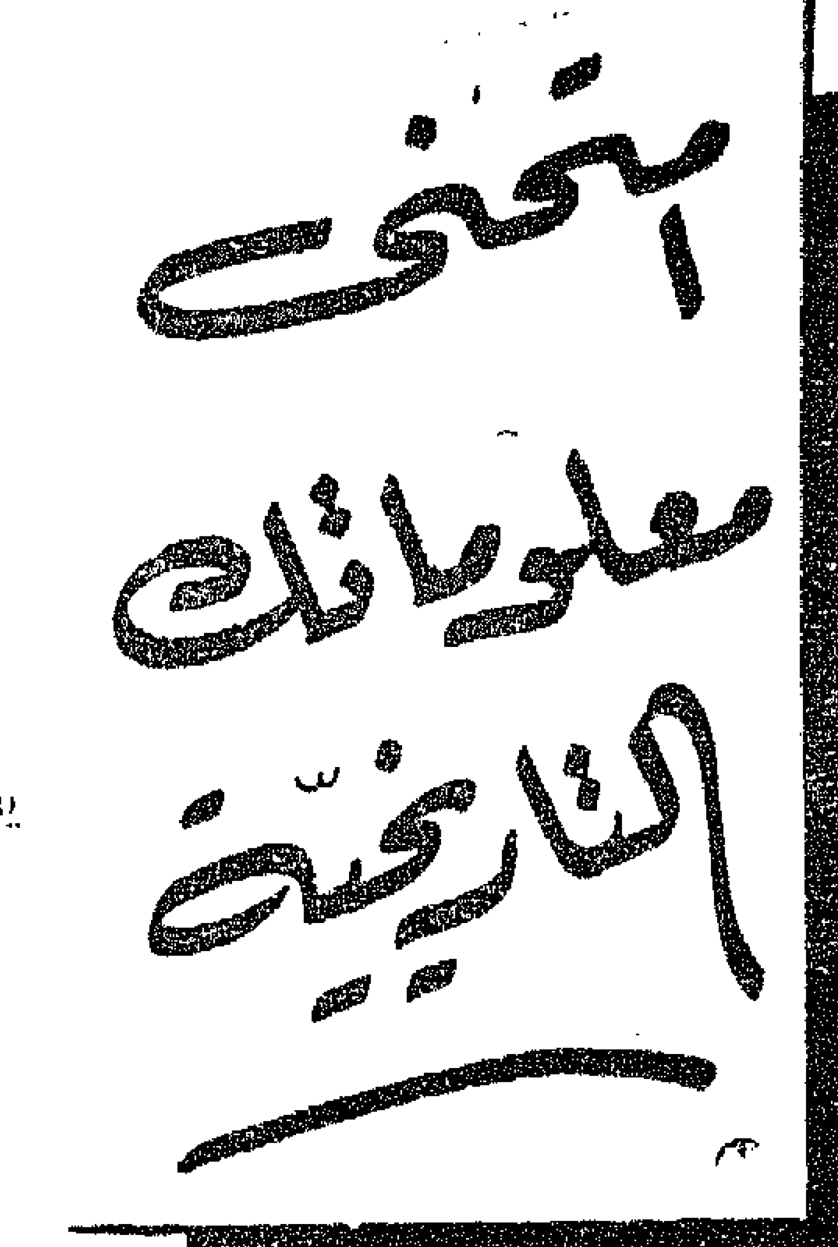


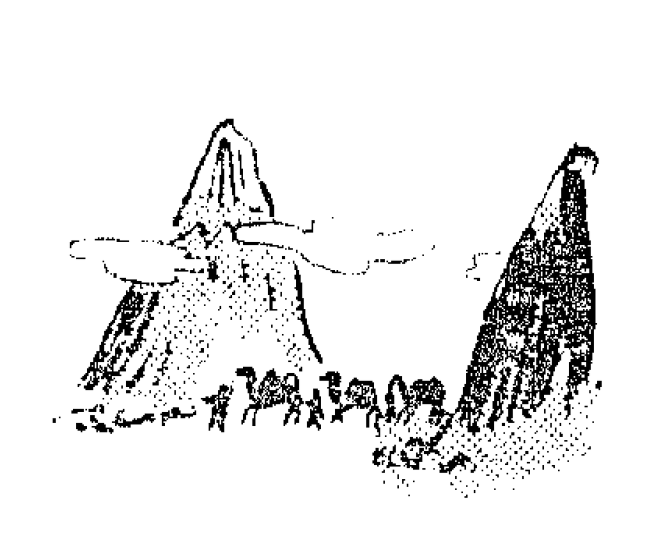
السيدة تاتا السماوى

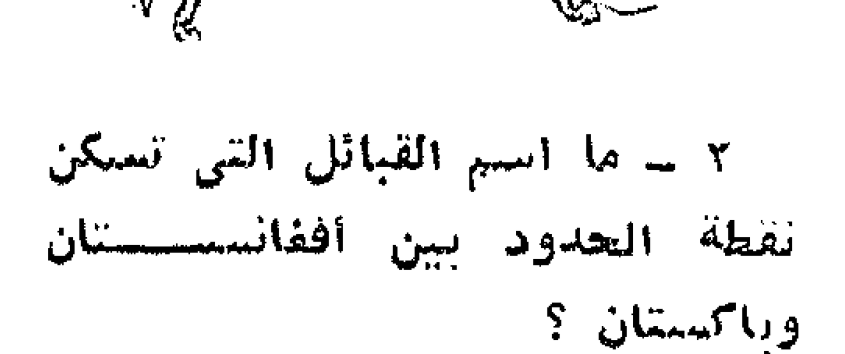




السيدة اده كحيل









١ ــ ما اسم الممر التاريخي الذي يصل ما بين افغانستان وباكستان ؟

ا ــ ممر برنر
ب ــ ممر سمبلون
جـ ــ ممر خيبر

٢ ــ ما اسم القبائل التي تسكن نقطة الحدود بين أفغانستان وباكستان ؟

ا ــ قبائل الازتيكس
ب ــ قبائل بختونستان
جـ ــ قبائل السيخ

٣ ــ ما هي الدول الكبرى التي تشترك في حدودها مع افغانستان؟

ا ــ هندوستان
ب ــ روسيا السوفييتية
جـ ــ ايران



قصة كل يوم

كانا يعملان سويا في مجال واحد .. وفي وسط زحمة العمل ابتدأ التفاهم يتوالد بينهمـــا .

هو شاب طموح بدأت أبواب المستقبل تتفتح امامه .. وهي فتاة صغيرة السن انزلت ميدان العمل بعد أن أتمت دراستها قسرا عن أهلهــــا .

كانت افكارهما متقاربة ، ونزعاتهما متشابهة ٠٠ فهو يكره المنزل لانه غير متفق مع أهله في كل شيء ...

وهي تكره منزلها لانه منزل قاتم معتم يخيم عليه المرض والسكون .. كانت والدتها مريضة باستمرار مريضة بنفسيتها المعقدة التي لا ترتضي شيئا والتي لا تقنع بشيء كانت تريد أن يسخر كل ما حولها لها . زوجها يجب أن يكرس حياته ووقته لمواجهة مطالب مرضها الوهمي . وابنتها يجب أن تقبع بجوار سريرها تمرضها

كانا يجلسان بالساعات يتحدثان في موضوعات تافهة أحيانا ولكنها تخفي وراءها أمورا أخرى عميقة .. وفي موضوعات حساسة أحيانا تظهر ما يعانيه كل منهما من متاعب والام

وذات يوم جاءته ملتاعة حزينة تشكو ذلك الذي تحاول والدتها فرضه عليها جاءته تشكو من ذلك الخطيب العجوز الذي تريد أمها أن تزوجه لها ..

وأخذ يبحث عن حل في عقله ثم في قلبه .. ووجد فكرة خبيثة تراوده لماذا لا يتقدم لخطبتها ؟ لماذا لا ينتشلها من هذا الوضع الكريه الذي يحاول أهلها فرضه عليها ؟ لماذا لا ينقذ مستقبلها ؟

انها جميلة الي حد ما وهي انسانة وادعة تستطيع أن تبني له عشا هادئا يحقق له الراحة النفسية التي ينشدها

وصارحها بما يدور في فكره وتلقت هي الفكرة كالغريق الذي يجد قشة وسط دوامات المياه التي تكاد تذهب به الى القاع

وطلبت منه أن يتقدم لاهلها .. وبالفعل أقدم على خطبتها وأنقذها من الوضع الغريب الذي كادت تتردى فيه ٠

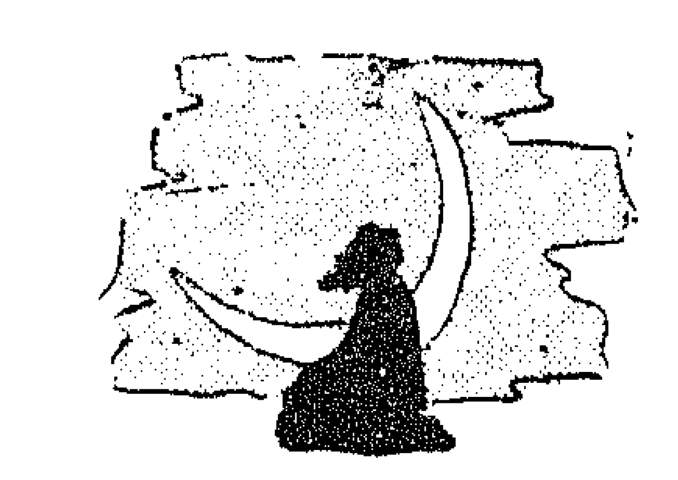
وابتدأ يعد نفسه حتى تتمشى مع الوضع الجديد الذي ارتضاه لنفسه . وأخذ يجهز نفسه لبناء عشه الجديد ..

وكان ككل فنان يرى لنفسه الحق في ان يحيا بالطريقة التي تلائمه وكان يكره ان يفرض عليه أحد حتى ولو كانت هي ــ أفكارا معينة بشأن تأثيث المنزل لان هذا المنزل يجب أن يكون قطعة فنية من وحيه هو وحده ومن الهامه هو وحده أيضا ..

أما أن تقول له أمها انه لابد له من أن يجهز ثلاث غرف تصمم بهذا الشكل أو ذاك فهذا مالم يتقبله .

وتعرضت علاقاتهما لازمات مستمرة ٠٠ كانت أمها تخلقها باستمرار ٠٠ في احدى المرات ،ذهب يزورها ليزف اليها بشرى عثوره على سكن مريح في موقع خيالي هادىء .. فما كان






٤ ــ فى اى عصر ادخل العرب الاسلام فى افغانستان ؟

ا ــ عصر الدولة الاموية
ب ــ العصر العباسى
ج ــ عصر الخلفاء الراشدين

٥ ــ اشتهر الافغانيون طوال تاريخهم بميزة هامة هى :

ا ــ الشجاعة
ب ــ التدين
ج ــ التقشف

(الاجابة الصحيحة ص ٩٤)

منها الا أن صدته عنها لانها كانت تريد أن تسكن بجوار أمها « المريضة » وأيدتها أمها فى ذلك ..

وفى مرة أخرى اعلنها باقتنائه لبعض لوازم منزلهما فصدمته صدمة جديدة لانها ترى عدم احتياجها لهذه اللوازم وترى انه كان من الاوفق استشارتها فى شراء هذه اللوازم «الكمالية» قبل اقتنائها ..

ثم جاء اليوم الذى أحس فيه بأن أعصابه قد بدأت تفلت منه وان انتاجه الفنى قد ابتدأ يتأثر بثورة أعصابه وانه قد بدأ ينحدر الى أسفل وكان يتوقع أن يصعد الى أعلا .

وأخذ يبحث عن السر فى كل هذا ووصل الى الحقيقة . حين فكر بعقله هداه عقله الى أن العقد النفسية التى كانت لديه من أهله ومنزله هى التى جمعته عليها .. وان هذه العقد قد تجاوبت مع العقد التى كانت تملأ حياتها ..

وعرف انه لن يستطيع اصلاح ما افسده الدهر او ما افسدته أمها لانه تبين عظم تأثيرها على ابنتها بعد أن احتك بها احتكاكا مباشرا ..

وأخذت هى الاخرى فى الاعتكاف والمرض مثل أمها تماما .. ولم يجد وسيلة يقنعها بها بالتحرر من عبودية أهلها ... ولكنها أصرت ورفضت .. واخيرا عرض عليها أن يضعا حدا لعلاقتهما .. فبكت واستكانت ولم تدل برأى قاطع وأحالت الموضوع وحله على أمها

وثار لكرامته وفسخ خطبته . وخرج مرةاخرى من النطاق الذى وضعته فيه .. وأحس بأن الاطار الوحيد الذى يقبل ان يعيش فيه هو الدنيا برحابتها والعالم كله بسعته وفضائه العريض ..

ان هذه القصة تتكرر كل يوم وابطالها اكثر من أن يحصيهم كاتب .. وهى تمثل غلطة كبيرة يقع فيها شبابنا على الدوام .. وسببها هو عدم التربية الاستقلالية . وعدم الشعور بالذاتية ..

فلو كانت هى قد كونت لنفسها رأيا فى حياتها . واندمجت بكليتهامع خطيبها لما حدث ما حدث

ان الزواج مسألتك انت أيتها الفتاة ومشكلتك انت أيها الفتى . .وعلى كل منكما أن يجد الحل المناسب لمسألته أومشكلته الحل الذى يستطيع ان يسير بكما الى بناء البيت السعيد .

ا . خ .

طالبات يفقن الطلبة فى أدوار الرجال

تفوقت المرأة على الرجل تفوقا جديدا فى ميدان جديد ، هو ميدان الفن . وكان هذا فى احتفال معهد التربية العالى للمعلمات ، الذى قدمت فيه طالبات المعهد تمثيلية قمن هن أنفسهن فيها بدور الرجال ، وأدين أدوار الرجال بمهارة فاقت مهـارة طلبـة الجامعات .

القناع الاحمر

لعبت فتيات معهدالتربيه للمعلمات دورا فنيا رائعا ، أكد للفتاة المصريه تفوقهـا الظاهر فى ميدان جديد من ميادين الفنون المختلفة .

✪

فقد أقام معهد التربيـة حفلته السـنويه باشراف المربية الفاضلةالسيدة اسما فهمى عميدة المعهد . وقامت الطالبات بتقديم فصـول تمثيلية لجمهور الحاضرين مع ألحانموسيقية ورقصات توقيعية بارعة ، لا نريد أن نقول انها نالت الاعجاب أو الاسـتحسان ، ولكننا نريد أن نقول انها كلها قد أديت **كأحسن ما يمكن أن تؤدى.**

✪

كانت التمثيلية ـ مثل كل التمثيليات ـ تتضمن أد ا را نسوية وأدوارا للرجـال .

✪

وانتظرنا رفع الستاربشغف زائد لنـرى كيف تتصرف



استعداد ... قبل الرقصة الايقاعية الاسبانية



الطالبات يفقن الطلبة ... فى أدوار الرجال !



عازفات من الطالبات

طالبات معهد التربيه للمعلمات.. فى أدوار الرجال .. هل يستعرن ممثلين من الخارج مثلما تفعل فرق المسرح الجامعى حين تستعير ممثلات من المحترفات أو من طالبات معهد التمثيل.. هل تشطب أدوار الرجال من التمثيلية وتخرج نسوية خالصه ؟ وماذا يكون طعم التمثيلية اذا أخرجت على هذا الوجه الاخير ؟

✪

وأخيرا رفع الستار وتطلعت الاعين ، لترى أدوار الرجال موجودة كما هى فى التمثيلية ، ولنشهد الماكياج البارع قد غطى وجوه طالبات المعهد .. اللاتى أخذن فى تمثيل أدوار الرجال بمهارة فائقة فى الصوت وفى الحركة . فى كل مقومات النجاح .

✪

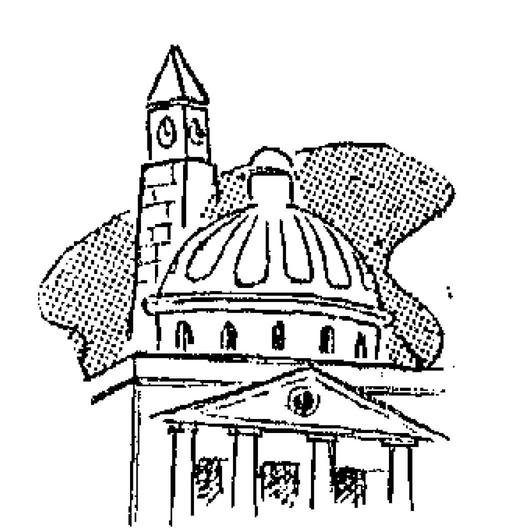
ونجحت التمثيلية دون أن يشترك فى أدائها أى رجل، نجحت لان طالبات المعهد قمن بأدوار الرجال.. وغلبن فيها الرجال أنفسهم

✪

والشيء الذى نحب أن نضيفه الآن الى هذا هو النجاح الذى لقيه المعهد فى فن التمثيل على أيدى الطالبات وان كان يظهر شيئا جديدا .. الا أن تفوق الطالبة على الطالب فى العلم قد سبق اليوم بسنوات طويلة مضت .. وكل الذى جد هو أن المرأة قد أخذت تتفوق على الرجل فى ميدان جديد .. !

✪

تحياتنا للسيدة العميدة الكبيرة ، ولطالباتها اللاتى نهضن بفن التمثيل فى معهد التربية للمعلمات .



« عثمان » .. هانم



« ابن البلد » ... تراجع دورها !



سوق الجوارى ..!



السهم .. والهدف !



مسز سامبسون
فى ضيافة بنت النيل ..



بنت النيل ترحب بمسز سامبسون

أقامت الدكتورة درية شفيق حفل استقبال لمسز سامبسون أول محامية زنجية أمريكية أثناء زيارتها الاخيرة لمصر ، وتعريف الاستاذة الامريكية الزنجية بمدى تقدم المرأة المصرية فى مختلف ميادين الحياة، ومبلغ ما وصلت اليه مصر المتحررة من وجوه التقدم فى عهدها الناهض الثائر . «ى»

عندما وصلت مسز اديث سامبسون الى مصر ، كان أول ما طلبته حين هبطت الطائرة الى أرض النيل ، هو مقابلة « بنت النيل » . ولم يعد أحد فى حاجة الى تعريف جديد بمسز اديث سامبسون ، فقد أصبح معروفا انها أول محامية زنجية أمريكية، وانها حاصلة على درجة الماجستير فى القانون .

وفى دار « بنت النيل » أقيم لها حفل استقبال حضره لفيف من المحاميات والصحفيات المصريات ، وكذلك من سيدات الحركة النسوية فى مصر . تعارفت فيه مسز سامبسون بعدد كبير من المشتغلات بالحركه النسائية المصريه ، وتبودلت فيه كلمات الترحيب بالمحاميه الامريكية والابتهاج بتوفيقها فى تحقيق حرية التعليم لزميلاتها الزنجيات الامريكيات .

ان مسز سامبسون تعتبر مثالا لما يجب أن يكون عليه كفاح المرأة . وقد استطاعت بفضل ايمانها بالمبدأ الذى تدعو له أن تحقق المعجزات . ان جميع الذين شاهدوا وتحدثوا الى هذه المحامية الفذة آمنوا بالدور الذى تلعبه المرأة فى حياتنا الاجتماعية .

ان العالم اليوم لايستطيع أن يستغنى عن المرأة ... المرأة المكافحة ... المرأة المناضلة ... المرأة التى تكافح فى سبيل نهضة بنى جنسها وتعمل بلا كلل ولا ملل كى تصل الى هدفها ..



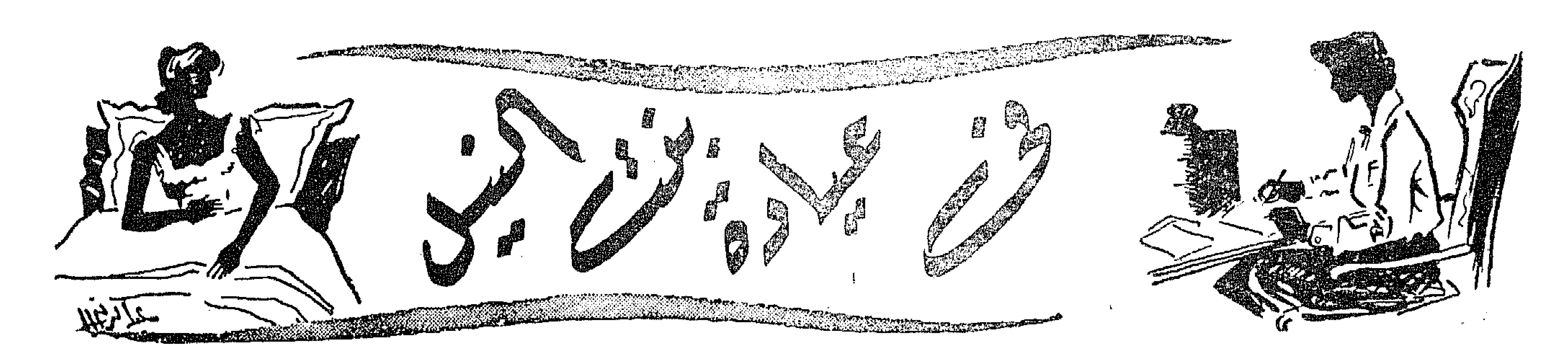
أمام المائدة العامرة



أقطاب الحركة النسائية ومسز سامبسون



آر سي اي
في القمة دائماً...
أشهر وأعظم
ماركة في العالم
اكتساح متواصل وتغذية
الأسواق بكامل حاجاتها
اللوازم الكهربائية الحديثة التي تضفي
على حياتك المنزلية السعادة والهناء
الثلاجات
الغسالات
الراديو - بطارية وكهرباء
جهاز تكييف الهواء موديلات مختلفة
أجهزة تسجيل "ريكوردر"
مواقد وأفران الطهي بالبوتاجاز
آلات السينما ١٦ ملليمتر
آلات السينما ٣٥ ملليمتر "سكوب"
أكبر تسهيلات في الدفع عرفتها التجارة المصرية
RCA
شاهدوها بمعارضنا
٥١ شارع الجمهورية ت: ٧٥٣٧٩
وألحوا في طلبها من معتمدينا في أنحاء الجمهورية
الوكلاء الوحيدون:
شركة الجابري
ابراهيم وحسنين مبارك الجابري



عدم الحمل أو العقم عند السيدات

للدكتور ابراهيم عازر

موضـــوع طريف ٠٠ وحيوى ٠٠ يهـــم الافراد والمجتمع على حد سواء !٠٠

هــو قصـــة كل امرأة تزوجت ولم تنجب أولادا بعد زواجها مباشرة ، أو بعـــد زواجها بمدة طـــويلة ، أو أنجبت ثم توقفت فى الطريق عن مواصلة الانجاب !٠٠

والاهمية ٠٠ والطرافة ٠٠ والحيوية فى هذا الموضـوع ٠٠ تعود الى أن الزواج فى الغالب يتم بقصـــد انجاب الذرية الصالحة .. والخلف العـــــزيز ٠٠ فاذا ما تم الزواج ، وتأخرت البشـــائر عن هـــذا الامل المرتقب ، تأرجح كيان الاسرة صعودا وهبوطا ٠٠ وبدأت المنازعات والمشاحنات لاتفه الاسباب ٠٠ وظهــر القلق بالزوجة وبأمها وجدتها وحماتهــا ، وكل المحيطيـــن بالاسرة من محبين وعواذل ، وأصـدقاء وجيران !

وقد تبدأ الزوجة بجس النبض فتطبق فى أكثرية الاحيان بعض الوصــفات البلدية : مستكة وحبهــان وقرنفل وبصل ، وقــد تلجأ الزوجة الى داية أو حكيمة ، أو قد تكشف عن (الاتر) عند أحد المشايخ ، أو قـــد تزور أولياء الله الصالحين تسألهم النجدة أو قد تلجــأ الى طبيب اخصائى فى أمراض النساء ٠٠٠٠ وفى كل هــذه الحالات ، الزوجة قلقــة ٠٠ مضطربة ٠٠ وأمهــا ٠٠ جزعة خائفة ٠٠ وحماتهــا واقفة لها بالمرصـاد تغمزها بأقسى العبارات وتهددها بالالفاظ والوعيد ٠٠ والزوج أحيانا يجامل فيغمض عينيه وأحيانا يسمع أقوال الحماة فيهدد ، أو يعاون فى الجرى وراء الاسـياد والمشـــايخ والدايات والحـــكيمات أو أطباء أمراض النساء ٠

وطبيب أمراض النســاء يستغرق فى اســـتعمال الهرمونات ٠٠ هرمون يجلب الدم ، وهرمون انقطـــاع الدم ، وهرمون جمعى يجمع النوعين ، فاذا وجـــد أن لا جدوى للهرمونات لجــأ الى العمليات : كحت ٠٠ نفخ ٠٠ توســيع الابواق ٠٠ والزوجة فى كل هذه الحالات تنتقل من طبيب الى طبيب ٠٠ ومن اخصائى أمراض نساء الى اخصـــائى أمراض نساء ٠٠ وقد تيأس بعـد طول الزمن فتهبط الى أسفل الدرجات وتجرب الاسياد والمشايخ وكتاب الاحجبــة وأولياء الله الصالحين !٠٠

ولكن نقطة واحـدة هامة فى الموضوع لا يعمل لهـــا حساب ، ولا تخطــر عــلى بال ٠٠ هذه النقطـة هى : لماذا تأخرت السـيدة عن الحمل ، أو لماذا لم يحـدث الحمل ؟٠٠

لنعرف الجواب عــلى هذا السؤال يجب أن نعـرف على وجه الدقة الاشياء الاتية :

١ ــ ان الحمـــل يحدث من التقاء حيوانات منـــوية سـليمة البنيــــة تأتى من الرجل ، مع بويضـــة تأتى من المرأة ٠

٢ ــ ان الحمـــل يحدث من بين كمية حيـــوانات منوية ثابتة العدد ، قـــدرها بعض العلماء بنحو ٦٠ر٠٠٠ (ستون الفا) وقدرها البعض الاخـــر من ٧٠ر٠٠٠ الى ١١٠ر٠٠٠ ، فاذا قل هــذا العدد فلا يمكن حـــدوث الحمل ٠

٣ ــ ان عدم الحمـل عند السـيدات يكون فى ٧٠٪ (سبعون فى المائة) من الحالات سببه الرجل ، ويذهب بعض العلماء الى أبعد من هـــذا فيقدرها بنحو ٨٠ فى المائة ، وأن السبب فى عدم الحمل من المـــرأة فى ٢٠ فى المائة من الحـــالات فقط ، أى ان الرجـــل فى أغلب الاوقات يكون الســـبب فى عـــدم الحمل ٠

٤ ــ ان العــوامل التى تجعل من الرجل السـبب

في أغلب هذه الحالات كثيرة : فالعدد الثابت قد ينزل عن ٦٠ر٠٠٠ الى النصف أو الربع بسبب الاجهاد في العملية الجنسية أو بسبب بعض الامراض ، أو قد لا توجد حيوانات منوية بالمرة أى تكون قد انعدمت بسبب بعض الامراض كالزهري والسيلان وميكروب التدرن (باسيل كوخ) أو طفيلي البلهارسيا ، أو قد تكون هناك حيوانات منوية ولكنها ميتة (كما يحدث عند الرجل المسن) ، أو يكون التكوين الشكلي للحيوانات المنوية غير طبيعي بأن يكون لها رأس ضخم أو ذيل قصير مثلا ٠

٥ ـ ان الحيوانات المنوية تسير بسرعة ملليمتر في الدقيقة وتقطع في سيرها خمسة سنتيمترات لكي تصل الى البويضة فتلقحها ، ولهذا تحتاج الى فترة تحيا فيها وتعيش ، تتراوح بين ١٢ ساعة و ١٤ ساعة ، فاذا ولدت الحيوانات ضعيفة البنية والحركة ، أو ميتة ، أو خاملة ، فانها لا تتحمل الحياة المدة اللازمة لحدوث التلقيح والاخصاب أى حوالي ١٤ ساعة ٠

٦ ـ القاعدة العامة ان الحيوانات المنوية تحتفظ بحيويتها لبضعة ايام في تربة قلوية ، ولكنها تموت سريعا في تربة حمضية ، ومن هذا نفهم أن الافرازات عند السيدات اذا كانت حمضيه فانها تقتل الحيوانات المنوية وتمنع التلقيح ، ومن أسباب حموضة الافرازات وجود جراثيم في جهاز المرأة التناسلي ، أو الاسراف في تناول ملح الطعام والمخللات ٠

٧ ـ ان المرأة كما ذكرت قليلا ما تتسبب في عدم الحمل ، وهذا في ٢٠ في المائة من الحالات . ولكي نفهم كيف تكون المرأة السبب ، يجب أن نراجع جهازها الجنسي الذي أعدته الطبيعة لاستقبال الحيوانات المنوية الاتية من الرجل ولتوريد البويضة فاذا وجدت العوائق في طريق مرور الحيوانات المنويه لعيب في تكوين هذا الجهاز أو لاصابته ببعض الامراض ٠٠ أو اذا عجز المبيضان عن تجهيز البويضة في حينها فان التلقيح والاخصاب لا يتم وتكون المرأة هي السبب ٠٠

ان أكثرية هذه الحالات تعالج اذا عرف السبب بالدقة ، وهذا يستدعى فحص المرأة والرجل في وقت واحد ٠

أما الجهل في هذا الموضوع فمرتعه وخيم ويدفع الى الجري وراء خزعبلات تضر ولا تنفع ، وقد تكون السبب في حدوث عقم نهائي ليس له حل ٠

دكتور
ابراهيم عازر

اكتشاف طبي أمريكي حديث لمعالجة أمراض الكبد

توصل أحد المعامل البيولوجية الشهيرة في أمريكا الى اكتشاف عقار لعلاج جميع أمراض الكبد أو الامراض الناتجة عن خلل في وظيفة الكبد على هيئة حقن سميت ليفر جينز (LIVERGENES) تحقن في العضل وتظهر فائدتها في مدة قصيرة جدا ، ومما يستدعى الاهتمام أن هذا المعمل الامريكي قد تمكن من استخراج المادة الفعالة الرئيسية في هذه الحقن بطريقة خصوصية من نواة خلايا الكبد وستصل هذه الحقن الى بلادنا في القريب العاجل ٠

تفسير فى تعدد الزوجات

الاول : احنا لنا الحق فى الزواج من تسعة !!
الثانى : ازاى ؟
الاول : أليس لنا الحق أن نتزوج مثنى وثلاث ورباع ؟ عدهم يا أخى !!



س – هل للزوج الحق فى منع زوجته من الخروج وزيارة أهلها واقاربها واصدقائها ؟

ج – لم تجر العادة ان يمنع الزوج زوجته عن الخروج الا لاسباب قوية تبرر هذا المنع وعلى العموم ليس للزوجة الحق فى ان تخرج دون اذنه الا لضرورة كزيارة ابويها مرة كل اسبوع ومعارفها فى كل سنة مرة ولا تبيت عند احد منهم الا باذن زوجها • ولا تزور أى أحد آخر سواء من أقاربه أو أصدقائه الا باذنه • واذا كان ابوها مريضا واحتاج اليها وليس له من يقوم بشأنه غيرها وابى الزوج ان يأذن لها بالذهاب اليه فلها أن تذهب الى ابيها المريض بغير اذنه ولا يعد هذا خروجا عن الطاعة الواجبة عليها لان حق الوالدين مقدم على حق الزوج عند التعارض •

س – تزوجته منذ ٩ سنوات ورعيت أولاده من مطلقته خير رعاية ومع ذلك كانوا دائما يكيدون لى بايحاء من امهم وكنت اتحمل كل ذلك فى سبيل سعادة زوجى الذى كان يحبنى حبا جما وكلما اردت الافتراق عنه توسل الى وطلب منى أن أصبر وأتحمل قسوة اولاده والمتاعب التى يسببونها لى ((علشان خاطره)) فأرضخ شفقة عليه وأخيرا اقعده المرض ولزم فراشه حتى توفى بعد مرض دام شهرين سهرت فيهما ليل نهار على صحته باذلة اقصى ما فى وسعى لشفائه ولكن العمر انتهى . وبعد مضى ٤٠ يوما على وفاته طالبت بنصيبى فى الارث واذا بأولاده يقررون اننى لست زوجته وانه قد طلقنى حال حياته وابرزوا لى وثيقة الطلاق فعجبت وصدمت لهذا الامر .

هل يمكن ان يطلقنى ومع ذلك يبدى لى حبه ويطلب منى الا ابارحه • اننى لم أعد أقوى على التفكير فى أى شىء ولا أدرى ماذا أفعل ؟

ج – لم يتبين لى من خطابك تاريخ وثيقة الطلاق ومع ذلك فلك الحق فى الارث سواء أكان الطلاق سابقا على مرضه ما دمت تقولين انك لم تفارقيه أبدا اذ أن الطلقة الاولى تكون رجعية واستمرارك فى العيش مع زوجك معناه أنه قد ارجعك لعصمته دون حاجة لعقد جديد لان عدتك لم تنقض وانت بعيدة عنه – واذا كان الطلاق قد وقع اثناء مرضه فعلاوة على السبب الاول للارث لك حق فيه اذ أن موت الزوج لا يحرم مطلقته من الارث ما دامت الوفاة وقعت فى عدة الطلاق ومدتها ٦٠ يوما بشرط رؤية الحيض ثلاث مرات كوامل •

سانو


SWISS
HB IBA
سويس إير تطير الى ...
نيويورك
جنيف
فرنكفورت
دسلدورف
دكار
كوبنهاجن
بروكسل
بيروت
بلغراد
بال
برشلونه
أثينا
امستردام
نورمبرج
أسلو
باريس
براغ
ريودي جانيرو
روما
رسيف
سان باولو
شانون
ستوكهولم
ستوتجارت
فيينا
زيوريخ
.. جميع أنحاء العالم
سويس إير
لكافة الاستعلامات اتصلوا بإحدى مكاتب السياحة المعتمدة أو بمكاتبنا
القاهرة : ٢٢ شارع قصر النيل ت ٥٤١٩٧/٤٠٩٣٨
الاسكندرية : ٨ شارع طلعت حرب ت ٣٣٧٦٩
SWISSAIR

ملائكة الرحمة فى حاجة إلى الرحمة !



الطالبات حول احدى المريضات فى المستشفى

ملائكة الرحمة فى حاجة الى الرحمة ...

حقائق ثلاث

حقيقة لا يختلف عليها اثنان وهى أن مهنة التمريض أكرم المهن الانسانية ، بل ان الاقدمين اعتبروها الطريق الموصل الى الالهة ، وهذا هو سر مزاولة أهل الدين فى عصور التاريخ السابقة لمهنة التمريض .

وحقيقة ثانية ، ان المشتغلات بالتمريض فى مصر قد خضن طريقا وعرا يوم ان أقدمن على اختيار التمريض مهنة يزاولنها ، ولكنهن بعزمهن القوى اجتزن كل العقبات ، وما زلن يعبدن الطريق .. حتى الان ...

أما الحقيقة الثالثة فهى ان مهنة التمريض لم تصل عندنا الى حد الكمال ، ولكنها وصلت الى درجة تبشر – على الاقل – بوعى سليم ، وعقلية مستنيرة ..

عودة الى التاريخ

أما عن الحقيقة الاولى ، فالتاريخ يقول ان مهنة التمريض عرفتها العصور القديمة كعلم أو فن يحتاج الى دراسة من يزاوله، ولهذا أنشئت فى سنة ٤٠٠٠ ق.م مدرسة للطب فى مصر القديمة كانت تتلقى فيها النساء الارشادات الخاصة بعمليات الولادة ورعاية المرضى .

وفى سنة ١٦٠٠ ق.م. ارتفعت مهنة التمريض فى نظر الافراد لذلك احتكرها الكهنة . يشاركهم فى ذلك الارامل من النساء. ولم يكن يشترط فى أحد منهم الا صحة الجسم والعقل والتضحية من أجل خدمة المرضى .

وقد عثر على بعض أوراق البردى نقش عليها كلمات ورسوم تبين بعض الاعمال التى كان يقوم بها المشتغلون والمشتغلات بالتمريض مثل اعطاء الحقن « الشرجية » ،

ولف الاربطة ، والفرغرة وتضميد الجروح بوضع قطعة من اللحم الطازج على الجرح في اليوم الاول ، ثم بوضع قطعة من قماش مغموس في زيت أو عسل في الايام التالية .

أما أبو قراط أبو الطب الحديث فكان يلقن تلاميذه ضرورة أن تكون أظافرهم قصيرة نظيفة ، وضرورة استعمال الماء المغلي أو النبيذ في تطهير الجروح ... ولما ظهرت المسيحية كانت الراهبات يقمن بأعمال التمريض في المستشفيات كما كان للامبراطورة هيلانة والقديس بندكت ، والقديس باسل أثر كبير في سمو مهنة التمريض لمزاولتهم لها بأنفسهم .

الولادة ورعاية المرضى

ثم أنشىء بعد ذلك مستشفى بمدينة ليون بفرنسا كان في امكان النساء أن يتلقين به دروسا نظرية وعملية لمدة سنة في فن التمريض ، ومن الطريف أن أسرة هذا المستشفى كانت كبيرة جدا يتسع الواحد منها لخمسة من المرضى متجاورين ، الا أن الممرضات خريجات هذا المستشفى قررن أنه من الضروري تخصيص سرير لكل مريض .

النظافة من الايمان

ولما ظهر الاسلام الذي دعا الى «ان النظافة من الايمان» أنشىء أول مستشفى اسلامي في بغداد في القرن العاشر . وكان يقوم على علاج المرضى به ٢٤ طبيبا ، وكانت به أقسام خاصة لمعالجة مختلف الامراض ، **ثم أنشىء في مصر سنة ٨٧٤ مستشفى الغزالي الذي كان يضم فرقا موسيقية للترفية عن المرضى الناقهين . أما مستشفى المنصور - بمصر كذلك - فكان به عنابر واسعة ينزل بها المصابون بشتى الامراض ، وعيادة خارجية ، وملجأ للاطفال ، وأقسام خاصة بالسيدات ، وقاعة كبرى للمحاضرات ، ومكتبة ، وكان يعطى للمريض الذي يخرج من المستشفى خمس قطع ذهبية « ٢٥٠ قرشا » ينفق منها حتى يستعيد كامل قواه ...**

فلورنس نايتنجيل

ولعل قصة فلورنس نايتنجيل التي تنحدر من أعرق أسر انجلترا توضح لنا الحقيقة الثانية التي ذكرناها في مطلع تحقيقنا الصحفي . فهي امرأة رضيت أن تكرس كل حياتها لخدمة المرضى .. تمسح دموعهم بايديها .. وتبعث في نفوسهم الامل بابتسامتها

ولكن .. الاسرة والمجتمع الذي تنتسب اليه كانا يعتبران أي عمل تقوم به مثل فلورنس أمرا مشينا ، يحط من كرامتها ومركزها « فموضة » هذه العصور كانت تعلم .. الادب الكلاسيكي والرياضيات وليس السهر بجانب المرضى وفك ضماداتهم ... فهل رضخت فلورنس أو استكانت ؟

لا ... لم تكن كغيرها من نسوة العهد الفيكتوري ، انما اعتبرت مهنة التمريض واجبا انسانيا ، ودعوة من الله لتخفيف لوعة البائسين فكافحت حتى استطاعت أن تسافر الى ألمانيا ، ودرست فن التمريض في أحد مستشفياتها وعادت لتعترف لها بلادها بفضلها الكبير يوم أن كانت تقوم على خدمة الجرحى من جنود المعارك الحربية الطاحنة بين الانجليز والروس في حرب القرم ..

تلميذات فلورنس

وفي مصر عانت تلميذات فلورنس نفس ما عانته ، وذقن من نفس الكأس التي سبق أن رشفت منها .

مجتمع تنشب فيه جراثيم الرجعية ... واحتلال رسم نظما



كيف تجبر الساق المكسورة . انها عملية تحتاج الى شيء كثير من المهارة . وهذا هو الاستاذ الطبيب يشرح درسه عمليا .



العناية بالطفل بعد ولادته مباشرة . هذا هو عنوان الدرس الذي تلقيه المدرسة على تلميذاتها .



هذه الممرضة تأتي كل يوم لتقيس نبض هذه المريضة وتسجله على الورقة البيانية المعلقة على السرير



الراحة بعد الانتهاء من الدرس

تعليمية استعمارية قصد بها جمود البلاد .. نظم تعليمية قصد بها المستعمر التفرقة بين أبناء البلاد فجعل من التعليم المهنى مرتبه أقل ودرجة أدنى من التعليم الثانوى .

وهكذا التمريض ... وهكذا انصرف الشباب عن التعليم المهنى : وانصرفت الفتاة هى الاخرى عن معاهد التمريض .. وتيقن لدى المجموع أن مهنة التمريض لاينخرط فى سلكها الا الفقيرات المحتاجات .

الحقيقة الثالثة

أن مهنة التمريض عندنا لم تصل الى حد الكمال ، ولكنها تبشر بوعى سليم وعقلية مستنيرة ويؤيدنا فى ذلك الاف طلبات الالتحاق التى تقدم سنويا الى مدرسة الحكيمات بمستشفى المنيل الجامعى فمن فحص هذه الطلبات خرجنا باحصاء يشرفنا هو أن الكثيرات والكثيرات جدا من الملتحقات بالمدرسة أو الراغبات فى الالتحاق ينحدرن من أسر كريمة .

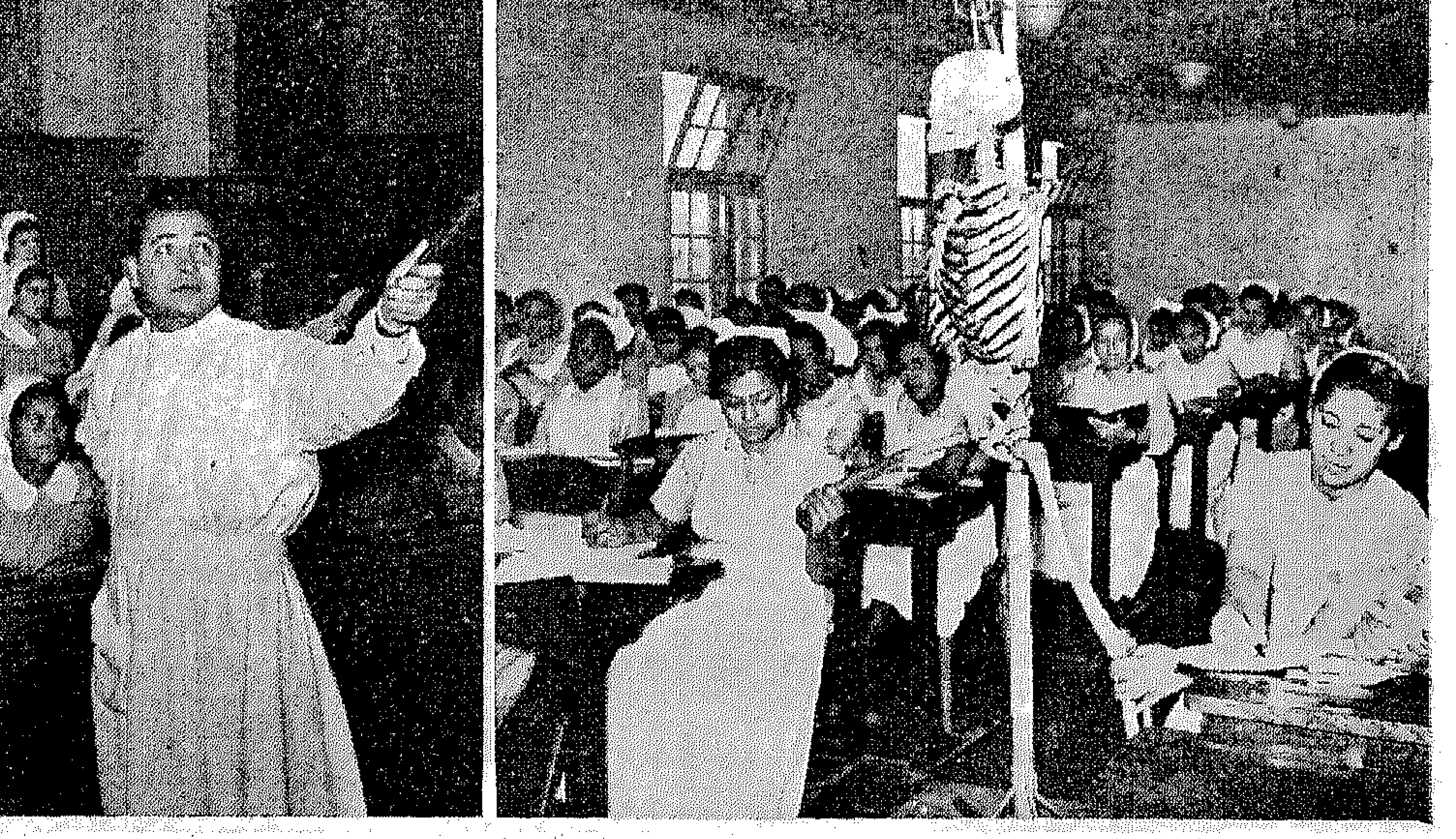
ومعامل التفريخ التى تخرج لنا سنويا المئات من الملائكة الجدد هى مدرسة المنيل الجامعى ـ مدرسة الدمرداش ـ مدرسة كلية طب الاسكندرية ـ مدرسة هارمل ـ مدرسة كتشنر ـ مدرسة جمعية المرأة الجديدة .

والمدارس الثلاث الاخيرة تابعة لمؤسسات أهلية غير انها تخضع لرقابة مصلحة المستشفيات الجامعية وتؤدى تلميذاتها امتحاناتها السنوية بمدرسة الحكيمات بمستشفى المنيل الجامعى ، ثم تتخرج التلميذة بعد أربع سنوات ونصف تحصل بعدها على دبلوم الولادة والزائرة الصحية .

وفى أثناء هذه السنوات تحصل على مكافأة شهرية تختلف باختلاف سنى الدراسة :

جنيه واحد لتلميذة السنة الاولى ، وجنيه ونصف لتلميذة السنة الثانية ، وجنيهين لتلميذة السنة الثالثة وهكذا ..

والطالبة التى تحصل على دبلوم الولادة والزائرة الصحية تصبح حكيمة أمامها فرصة الحصول على دبلوم التدليك الطبى والكهربة الطبية اذا أظهرت تفوقا فى عملها



درس عملى فى الهيكل العظمى



درس نظرى فى المدرج



كيف ينظم الفراش فى المستشفى

والحصول على هذا الدبلوم الاخير يؤهل حاملته للقيام بتدريس فن التمريض لجميع فرق المدرسة

الاجنبيات

وفى مستشفياتنا الجامعية الكثيرات من المرضات الاجنبيات يرجع تاريخ وجودهن الى عهد الاحتلال وهؤلاء المرضات فضلا عن انهن يتناولن فى العادة مرتبات أكبر بكثير من مرتبات نظيراتهن المصريات بالاضافة الى الامتيازات الاخرى الكثيرة التى تمنح لهن لا يقمن بأى عمل الان سوى احتكار سلطة الاشراف على هيئة التمريض بالمستشفيات الجامعية وتقرر حكيمات ومدرسات مستشفى المنيل الجامعى أن المهمة التى من أجلها جاءت هؤلاء الاجنبيات مصر قد انتهت منذ زمن بعيد ... انتهت منذ أصبحت مدرسة الحكيمات تخرج حكيمات اكفاء يمكن أن يناط بهن مهمة الاشراف والتدريس والقيام بكل ما تتطلبه مهنة التمريض من أعمال تقوم بها الاجنبيات فمهمة أوجه تدريب المصريات قد انتهت بل لعله قول بعيد عن المبالغة أن المصريات الان هن الاولى بتدريس فن التمريض للاجنبيات وغير الاجنبيات اذ أن الثابت فعلا ان البرامج التى تدرس لهن من أقسى وأرقى برامج التمريض فى العالم ..

((ويقول الدكتور عطار عصمت مدير مستشفى المنيل الجامعى أن المصريات يمتزن بسعة أفق وذكاء نادرين لا يتوافران أحيانا فى المرضة الاجنبية التى تجىء من الخارج ولا نعلم عن ثقافتها سوى انها ممرضة اجنبية .. ولا شىء غير هذا !!))

وهو يأمل أن يأتى اليوم الذى يجد فيه المصريات اللائى تتوافر فيهن الخبرة والصفات اللازمة فيمن تمارس مهنة التمريض العدد الكافى حتى يمكن الاستغناء عن المرضات الاجنبيات نهائيا ..

تلمذة .. شاقة

وتلميذات مدرسة الحكيمات يقمن بكل ماتتطلبه مهنة التمريض من اعمال فبجانب دروسهن التى تحتاج الى راحة بال وصفاء ذهن . ويعملن أربع عشرة ساعة فى اليوم ، ويسهرن طوال الليل دون أن يغمض لهن جفن مدة ثلاثين ليلة متتالية مرة كل ثلاثة أشهر بالتناوب.

والتلميذة فى العيادة الخارجية هى التى تساعد الاطباء فى فحص المرضى وتقوم بعمل الغيارات لهم وهى فى الاقسام الداخلية تقوم بترتيب أسرة المرضى وبقياس الحرارة والنبض وبتحضير المرضى لغرفة العمليات كما تشرف على تعاطيهم للادوية ومدى ملاحظة نظم العلاج ..

« البقية على ص ٩٤ »

وجه جديد ....



لا جدال فى أنه لكى نحصل على بشرة جميلة فمن الضرورى أن نعنى بها وأن نستعمل لهذا الغرض المستحضرات الجيدة . كما أنه من المؤكد أن البشرة الجميلة هى هبة الصحة الجيدة . لذا كان من اللازم فى أول كل فصل من فصول السنة أن نقوم بتغذيتها وتخليصها من الادران العالقة بها والعمل على اراحتها من جراء الحياة المتعبة التى تحياها أغلب النساء فى هذا القرن .. ألقى نفسك اذن فى دوامة الحياة .. تحركى وأعملى ذلك لان الدم يجرى سريعا فى أوعيتك الدموية فى هذا الفصل من السنة .. وان هذه الحركات تستوجب غذاء أغنى بالعناصر الحيوية ولحسن الحظ فان الطبيعة التى تحتاط لكل شيء تهبنا فى هذه الفترة من السنة أحسن منتجاتها : خضراوات طازجة وفواكه ناضرة مليئة بالحديد والمنجنيز واليود تلك العناصر التى تجدد الدم وتقوى العظام والعضلات .

والشيء الاكيد أننا بصفة عامة نأكل طعاما غنيا جدا . فاننا نكثر من أكل اللحم ولكننا أيضا نغالى فى أكل الحلوى والمسليات كاللب والسودانى والحمص .. ان مثل هذه المأكولات ترهق جسمنا وتترك فيه بواقيها التى لا نستطيع طردها بسهولة . لذلك كان النظام الغذائى الذى نطلب اليك أن تتبعيه فى بداية هذا الفصل خير وسيلة لاعادة الجمال لوجهك والصحة لجسمك .

ولقد تعترضين بأنه فى الزمن الماضى كانت النساء لا يهتممن بكل تلك الاحتياطات ولكنهن مع ذلك كن يتمتعن بنضارة تغنى بها الكتاب والشعراء فى نهاية القرن الماضى وفى مطلع هذا القرن

ربما كان ذلك صحيحا .. ولكن كم عدد النساء اللواتى كن فى ذلك العصر يجمعن بين العمل الخارجى وتدبير المنزل .. ان هذه الدوامة التى نحيا فيها اليوم تبطىء وظائف أعضائنا الحيوية مثل الكبد والكلى والامعاء . لذا كان من الصحى أن نريحها باحلال الاطعمة الخفيفة محل الاطعمة الدسمة

نظام غذائى أخضر

ليس من السهل وأنت فى مصر أن تتبعى نظاما غذائيا أخضر .. فان الخضراوات فى وادى النيل كثيرة وطازجة . ولكن لكى

تستفيدي من فضائل هذه الادوية الطبيعية ننصحك أن تكثري من أكل الخضراوات النيئة أو المسلوقة سلقا خفيفا . ذلك أن طهى الخضراوات طهيا طويلا يقلل الفيتامينات الثمينة التى تحتويها ويخفف مفعول الاملاح المعدنية . أما ان سلقت الخضراوات سلقا خفيفا فانها لا تختلط كثيرا بالماء وتظل الاملاح محبوسة فيها

وكثير من النساء يجهلن أن أغلب الخضراوات يمكن أكلها نيئة وأنها اكثر غذاء مما لو طهيت : فالقرنبيط ان قطع الى باقات صغيرة وتبل كان لذيذ الطعم والجزر والكرنب الاحمر والاخضر وعش الغراب المتبل بالطرخون والبقدونس وقليل من الزيت وعصير الليمون هى أشهى ما يقدم فى أول الوجبة . ويضاف الى الوجبة خضار أخضر مسلوق وأكلة خفيفة جدا وفواكه . وفى المساء تأكلين ايضا قطعة أو قطعتين من الخضار بالزبد أو بالقشطة وقطعة من الجبن غنية بالدسم والفسفور والكالسيوم والفيتامينات ثم صحنا خفيفا وكومبوت وفواكه طازجة .. ان الخضراوات تزود الجسم بكمية طيبة من الماء ومن النادر أن يشعر الشخص الذى يكثر من تناول الخضراوات بحاجة ملحة الى شرب الماء بكميات كبيرة . وحبذا لو استعضت عن الماء بعصير الفواكه أو الخضراوات الطازجة ..

لا تشكى يا سيدتى من هذا النظام الغذائي .. لانك لو اتبعته لبضعة أسابيع لما انقص وزنك ولا أضعفك .. قد يحدث ، نظرا لقلة كمية المياه التى ستشربينها ان ينقص وزنك قليلا ولكن نشاطك لن يبطىء تبعا لذلك وعلى أى حال فان هناك أطعمة منشطة يمكن اضافتها على هذا النظام الغذائي: مثل خميرة البيرة المعروفة جيدا بشكلها الطبيعى والقمح المزروع التى تستطيع وحدها أن تزود الجسم بكل ماهو فى حاجة اليه . ولكن ان كان اسمك بين اللواتى يأكلن بكثرة وصرخت معدتك من الجوع فانه ليس هناك ما يمنعك من أن تأخذى مع طعام الافطار هذه الاكلة الجوهرية التى يطلقون عليها فى فرنسا اسم «موسلى» والتى نعطيك طريقة اعدادها فيما يلى :

عندما تذهبين الى الفرش انقعى ملء ملعقة شوربة من الشوفان فى سلطانية صغيرة مملوءة بالماء. اضيفى لها فى الصباح بعد غليها ملعقة متوسطة من اللبن المركز المسكر ، اضيفى لها قطعة من الفاكهة بعد سحقها وحبذا لو كانت تفاحة طازجة ان هذه الاكلة كاملة فلا تضيفى اليها لا قهوة ولا شايا . أما أن شعرت بأنك قادرة على اتباع النظام الغذائى كما يجب أن يكون فلا بد لك من الغاء وجبة الافطار وان تعوضيها بأكل خمس أو ست برقوقات تكونين قد وضعتها فى الماء البارحة لكى تنتفخ قليلا ..

التنظيف الخارجى

وان تلاشى هذا اللون الشاحب عن وجهك بفضل هذا الرجيم الصحى . وان كانت النقط السوداء التى على جانبى انفك قد بدأت تنحسر ، أصبح من الضرورى أن تساعدى هذا التجديد ببعض العناية الخارجية . فانت تعرفين طبيعة بشرتك وانت تعرفين ان كانت دسمة أو جافة مما يسهل عليك

علاجها بما يناسبها . ولكن أيا كانت طبيعتها نظفيها تنظيفا كليا وعميقا مرة فى الاسبوع على الاقل بطريقة البخار . ضعى ماء يغلى فى وعاء كبير ، غطى رأسك بفوطة سميكة وابقى كذلك طالما تشعرين بحرارة الماء. نشفى وجهك جيدا بعد ذلك ولتضيقى المسام التى تفتحت من جراء هذا الحمام ، امسحى وجهك بسائل مقو مثل ماء الورد . ويمكنك أن تتبعى هذا الحمام بوضع ماسك جيد على وجهك . ان فى السوق ماسكات ممتازة على شكل بودرة يكفى ان تطريها بشىء من الماء أو على شكل كريم

والعلاج الذى يأتى بأحسن النتائج بالنسبة لتجديد البشرة هو بدون شك «البيلنج» لانه يخلص البشرة من الخلايا الفاسدة والبقايا التى تراكمت على المسام ويعطى للوجه نضارة وشبابا ان هذا «البيلنج» الذى كان منذ بضع سنوات لايستعمل الا فى معاهد التجميل ،أصبح اليوم فى متناول جميع السيدات على شكل سائل أو كريم

وفى استطاعتك أيضا أن تأكلى فواكه الموسم سواء كانت طازجة أم جافة . وان أكلت فواكه طازجة يجب عليك أن تأكليها بقشرتها . انه من الخطأ تقشيرها ذلك لان القشرة هى التى تحتوى على الكمية الوفيرة من الاملاح المعدنية. ويكفى أن تغسليها جيدا قبل ذلك

الصحة والشباب

لقد عاد الكسل وتغلب على العادات الحميدة التى كنت اكتسبتها خلال الشتاء الماضى .. كنت فى كل صباح تقفزين من فراشك وقد امتلأ وجهك بشرا وتقومين بممارسة التمرينات الرياضية التى شعرت بفائدتها .. ولكنك تعترفين فى صوت خفيض انك فى الايام الاخيرة قد انقطعت عن هذه العادة الحميدة . ولكن ها هو ذا



قد حان الوقت للعودة الى تلك المادة الصحية .

بعدغسيل جسمك افتحى نافذتــك على مصراعيهــا وارتدى ملابس التمريــن ثم تنفسى ملء رئتيك هواء الصباح وليني جسمك . وبعد ربع ساعةمن التمرينات الرياضية الصحيــة سوف تشعرين بالشباب والحيوية والنشاط تعود اليك مسرعة

ماكياج معبر

ان الماكياجات الحاليــة غاية فى الشفافية مما يجعلها تبدو غير موجودة انها ناعمة كالوان الباستيل التى اذاعتها بيوتات الموضة والتى تنسجم معها انسجاما كليا . غير أن الاهتمام زائد بالعينيــن . فالحاجبان سمكا بالقلــم وطــولا الى السالــفين . الاهداب أقل ماكياجا ولكن حافــة الجفنين معمولــة اوركيه بخط قلم يطيل العين صاعدا قليلا نحو الحاجبين الفم أقل ثقلا . وخطــه الطبيعى محترم الى حد كبير الفون دى تان واحمر الخدين خفيفان . والبــودرة قد وضعت ببساطة كانها غلالة على هذا الماكياج الخفيف

واخيرا فان ماكياج سنة ١٩٥٥ ليس ماكياجا للجميع انــه يحسب حســاب الشخصية .



فقط يأتيك فى الواقع من الخلايا الخاصة التى نحتفظ بها تحت البشرة . ان مجموعة هذه الخلايا تعرف باسم « طبقة ملبيجى » وان اسمرار البشرة ما هو الا نوع من دفاع الخلايا ضد اشعة الشمس حينما تصل بكميات وفيرة . وهو السبب الذى من اجله لا يحدث الاسمرار الا بالتدريج ذلك انه يجب اعطاء هذه الخلايا الوقت الذى تتمكن خلاله من عمل السمار الذى سوف يحتاج سائر الخلايا الى ان يصل الى الطبقة السطحية .

وكثرة هذه الخلايا الملونة تسبب السمار . اما قلتها او ندرتها فانها تترك للشقراوات ولذوات الشعر الاحمر بشرتهن بيضاء من لون اللبن .

هل السمار عنصر من عناصر الجمال ؟

انها مسألة ذوق ... وموضة . فان رغبت فى ان تكونى سمراء يجب ان تفعلى ذلك دون ان تتعرضى للخطر . وذلك بتعريض جسمك للشمس تدريجيا . وتكون الزيوت والكريمات حاجزا ضد عنف اشعة الشمس .

احترسى من ايام الصيف التى تكثر فيها السحب . فانها اكثر خطورة على البشرة من الايام ذات السماء الصافية . ان الاشعة الاكثر ضررا ليست التى ترينها ولكن تلك التى لا ترينها والتى نسميها « فوق البنفسجية » .

وانت تعلمين ان البشرة تفرز سائلا يشحمها طبيعيا . وتحت تأثير الشمس يبطىء هذا الافراز ثم ينعدم فتتشقق البشرة وتتكون التجاعيد عليها .

ولتعويض هذا السائل يجب عليك ألا تتعرضى للشمس قبل ان تدهنى جسمك بزيت نباتى محضر لهذا الغرض . فهذا الزيت يمتص جزءا من الاشعة فوق البنفسجية فيوفر عليك الحروق وجفاف البشرة .

كيف تسمرين بانتظام ؟

ان السمار التدريجى وحده يحفظك من ضربات الشمس المؤلمة ننصحك اذن للمرة الثانية بألا تعرضى نفسك للشمس الا لبضع دقائق فى اليوم الاول وان تزيدى فترة التعرض تدريجيا دون ان تتجاوزى نصف الساعة بأى حال من الاحوال .



شمس الصيف : كيف نتقى مضارها وننعم بفوائدها ؟

ان جميع النصائح التى تدعونا للحذر لا تجدى نفعا .. ولكننا نتفق جميعا على انه يجب علينا ان نعود من الصيف وقد اصبح لون بشرتنا بنيا قاتما .. لكى يعرف من لم يعرف اننا كنا على شاطىء البحر ولفترة طويلة من الزمن ..

ولكن ما ان يختفى اثر متعة الاجازة حتى نشعر بالندم على ما فعلنا .. لقد عرضنا جسمنا للشمس اكثر مما يجب وهذه هى مسام بشرتنا قد اتسعت اكثر مما يجب وجفت البشرة وتفسخت واسمرت سمارا غير منتظم .. اما الشعر فقد فقد لونه الطبيعى . وكل ذلك لانك اردت ان تعيشى حرة وبدون قيد لبضعة اسابيع فاهملت اتخاذ الاحتياطات الاولية .

نحن لا نقلل من فضائل الشمس العلاجية .. ولكننا ان اعتبرناها كدواء فانه يجب ألا نجهل انها دواء فعال جدا يلزم وزنه وزنا دقيقا . ولنكن حريصين ولنسأل انفسنا هذا السؤال : من الذى يفكر فى الفوائد العلاجية للشمس؟ اننا لا نحكم على الشمس الا من خلال اللون البرنزى الذى تكسبنا اياه . وللحصول على هذا اللون المرغوب فاننا نتعرض للشمس اطول مدة ممكنة دون التفكير فى الاخطار التى نتعرض لها .

قد تكونين ايتها القارئة العزيزة بين اللواتى يمكن ان نضع اسمها فى قائمة «ضحايا الشمس»

ليس السمار لكل من ترغب فيه :

ذوات الشعر الاشقر والاحمر يتعرضن لضربات الشمس بسرعة فتحمر بشرتهن دون ان تسمر . وسبب ذلك ان بشرتهن لا تمتص الاشعة فوق البنفسجية وان اسمرار الذى ترجعينه الى الشمس

لا تبقى على جسمك ابدا مايوها مبللا فبمجرد عودتك من حمامك غيرى مايوهك . فان تبخر الماء من المايوه يعرضك لمضاعفات خطيرة .

هل فى استطاعتك الاحتفاظ بسمرتك ؟

كلا . ذلك انه خلال الفترات التى لا تكون فيها شمس لا تقوم خلايا التلوين بعملها الدفاعى فلا تصل الى الطبقات السطحية للبشرة وتحت تأثير الدعك والغسيل تكون الخلايا التى اسمرت قشورا رقيقة تنفصل من البشرة وتسقط الواحدة بعد الاخرى .

ويمكنك ان تظلى سمراء ان لجأت الى اخصائى يسلط على جسمك اشعة مصابيح الهليوكير التى تعوض عن تعريض جسمك لاشعة الشمس طوال السنة .

رفقا بشعرك !

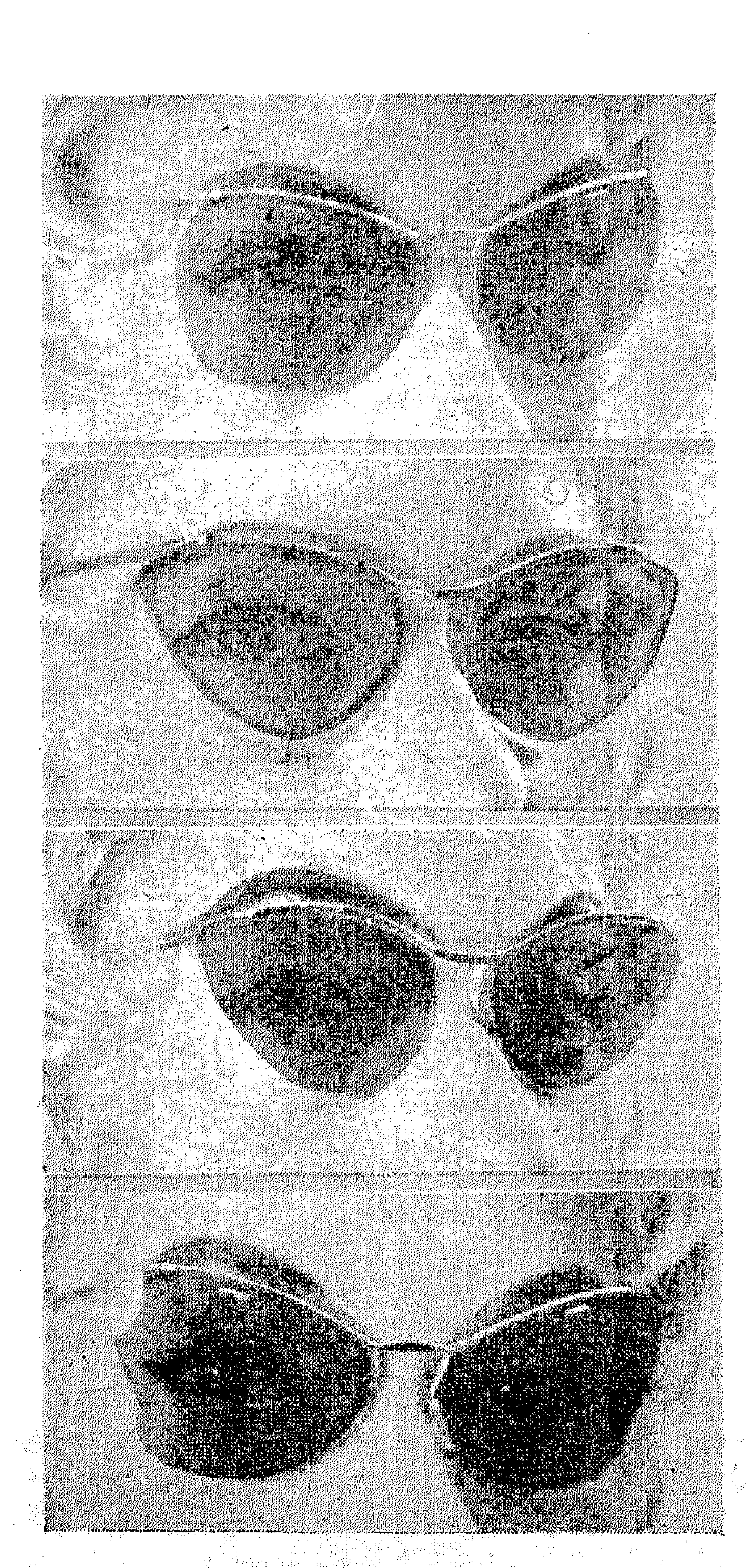
ان شعرك اكثر اجزاء جسمك تعرضا للضرر من جراء الشمس . فانه يجف ويفقد لمعانه ويصبح قابلا للقصف . لا تهمليه اذن فرشيه كما كنت تفعلين فى الشتاء ولكن مع غمس الفرشاة فى نوع جيد من البريانتين الذى يكون درعا يحمى الشعر . شأنه فى ذلك شأن الزيوت التى يدهن بها الجسم المراد تعريضه للشمس . بيد انه من الواجب عليك ان تغسليه كثيرا . ولست مجبرة بعمل « ميزانبلى » بعد كل غسيل الا ان كنت ذاهبة فى المساء الى مكان عام .. وننصحك ان تتخذى لنفسك من فصل الصيف تسريحة قصيرة لا تتطلب منك اى استعداد ... ! ان كان شعرك مصبوغا احميه بفولار والا تغير لونه الى الاصفر وحتى الى الاخضر



◆ هذا النوع من الياقة ذو السطح المستوى المذهب يكون خير جهاز لاستقبال اشعة الشمس وعكسها على الوجه . ويطلقون على هذا الجهاز اسم « برونيفلكس » وهو قوى الى درجة تجعل صانعه ينصح من تستعمله بألا تحتفظ به لبضع دقائق خلال جلسات التعرض للشمس .

◆ لا تشترى نظارات الشمس من اى مكان ... اذهبي الى بائع نظارات اخصائى ليشير عليك بنوع الزجاج الذى يصلح لك والشكل الذى يليق بنظرك وبوجهك .

وان نظرت جيدا الى هذه النظارات لاحظت الفرق الطفيف الذى بينها . ان شكلها المستطيل يجعل العين تظهر اكثر بيضاوية وفى نفس الوقت تكون محمية تماما من اشعة الشمس التى تسبقها من الجانب .



لتكون ذراعاك جميلتين

الذراعان الجميلتان تتطلبان من صاحبتهما أن تكون ذات كتف عال · ويتوقف انسجام الذراع نفسها على وضع الكتف ·

وهذه الحركات التي تتضمن رفع الجسم الى أعلى وشده ودفعه والتنفس المنتظم كفيلة بأن تمنحك ذراعين غاية في الجمال ·

ولكي تأتي هذه التمرينات بأحسن النتائج يجب عند بداية كل تمرين أن تكون اليدان أعلى قليلا من الكتف ·



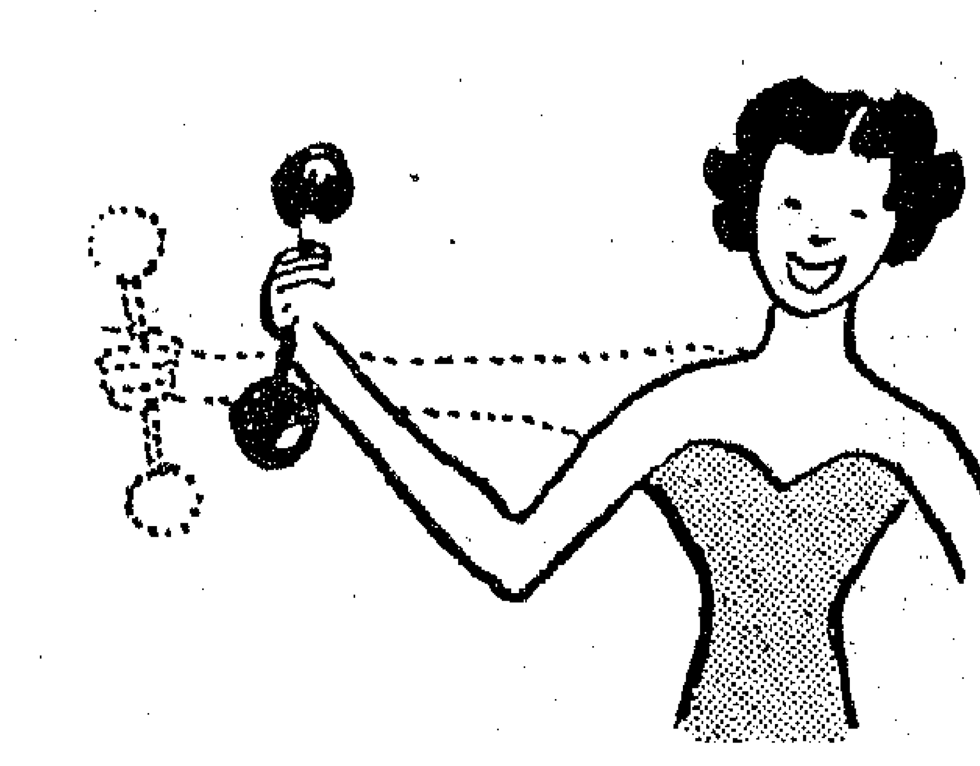
١ ـ الذراعان أفقيان وفي مستوى أعلى من خط الكتفين · قومي بعمل ١٠ دوائر من الامام الى الخلف مع التنفس بعد كل دائرتين ·

٢ ـ الذراعان افقيان اعملي ١٠ دوائر من الخلف الى الامام مع التنفس بعد كل دائرتين ·

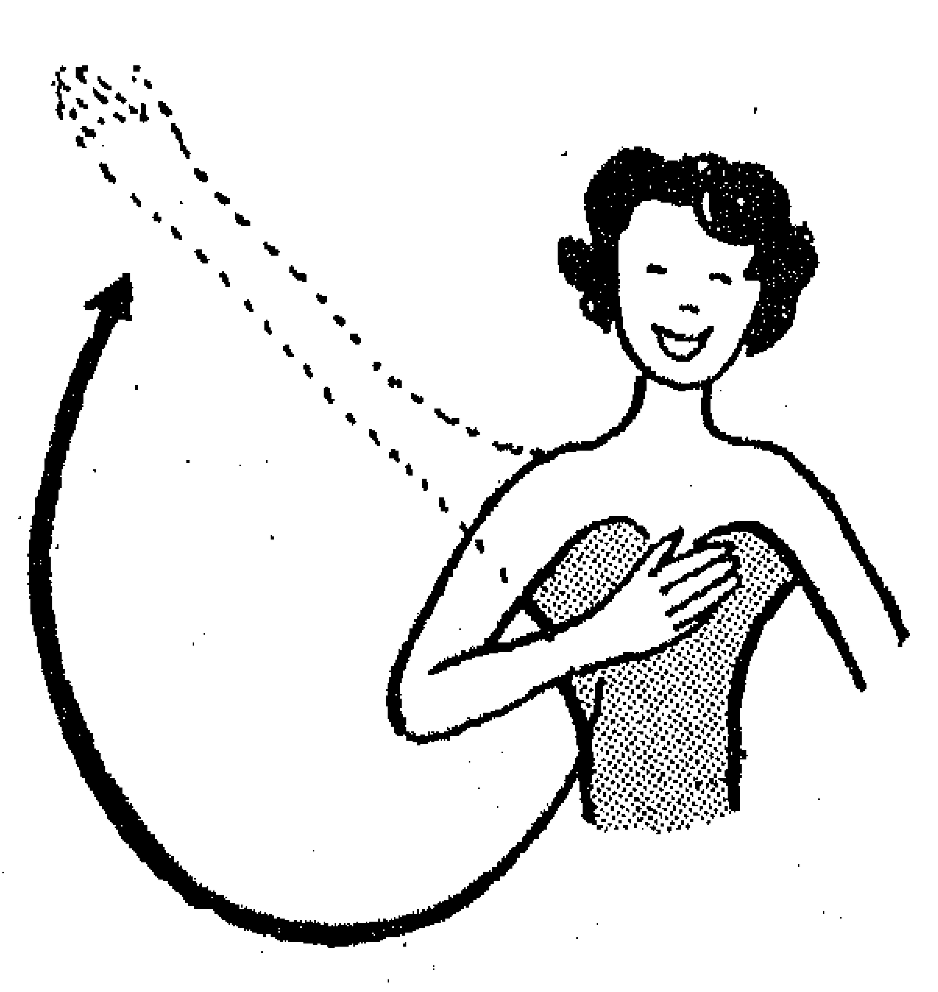


٢ ـ الذراعان افقيان · امدديهما ١٠ مرات من اسفل الى أعلى ومن الامام الى الخلف ·

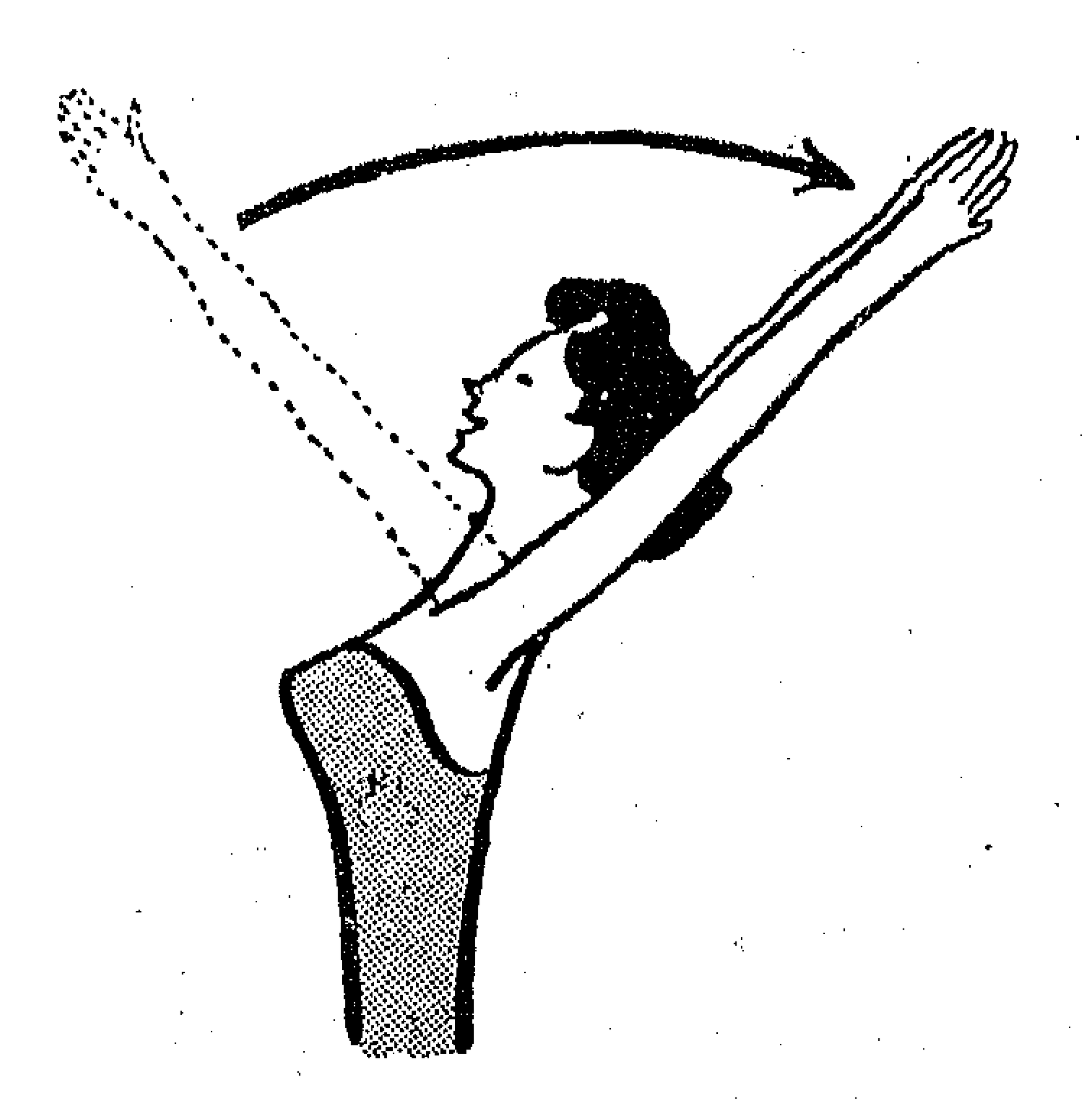
ان هذه التمرينات الثلاثة يجب القيام بهـــا ببطء وبدون انقطاع ·



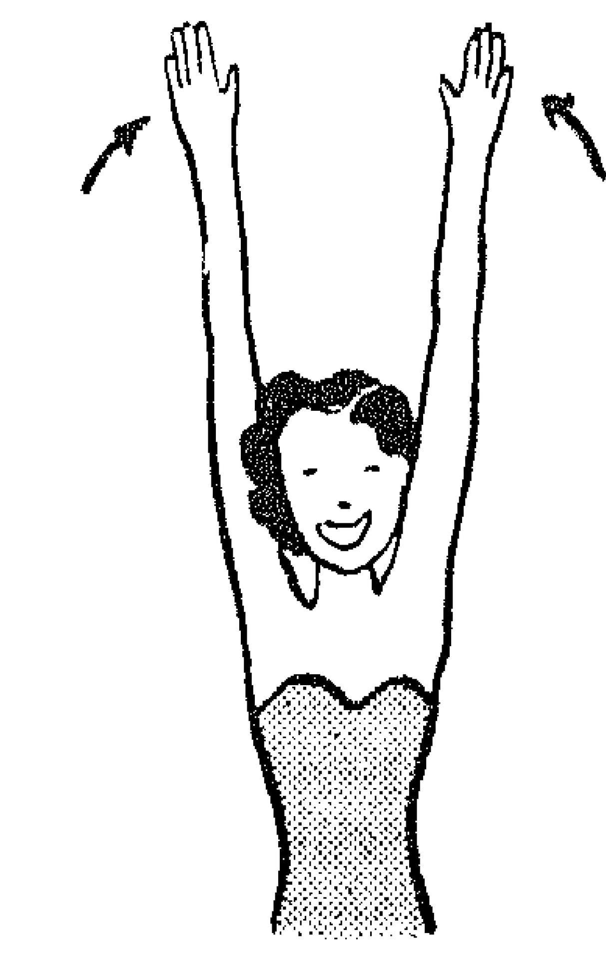
٤ ـ لتكسبي العضلات قوة ، قومي بقبض الذراع وفردها مع قفل قبضة اليد على ثقل وزنه نصف كيلو جرام (١٠ مرات) ·



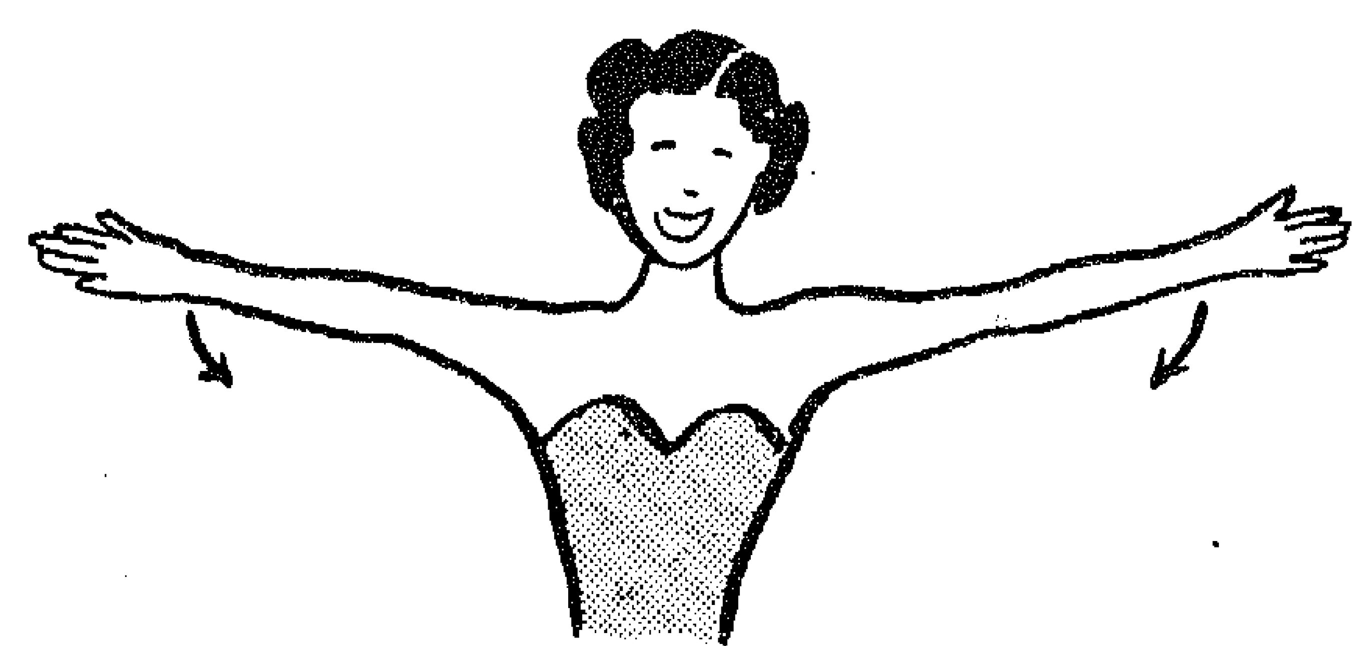
٥ ـ لتنمية العضلات الموجـــودة خلف الذراع : اثني الذراع دون القبض والفرد الى الخلف الى أن تشعري بأن العضلة تتمـــزق (١٠ مرات) ·



٦ ـ الذراعان ممدودتان الى الامام · ارفعي الذراعين مع عمل حركة شهيق الى أن تصبحا رأسيتين بحيث تجتازان خط الاذنين · اعملي حركة زفير عند خفضهما · (١٠ مرات) ·



٧ ـ الذراعان ممدودتان جانبا أعلى من خط الكتفين . ارفعى الذراعين الى أن تصبحا راسيتين مع عمل حركة شهيق . اعملى حركة زفير عند خفضهما (١٠ مرات) . ان هذين التمرينين يؤديان الى مد عضلات عظام الصدر وفتح الصدر كله . الشىء الذى يسهل عملية الشهيق .



٨ ـ الذراعان ممدودتان الى الامام . ارفعى بالتبادل كل ذراع من الامام الى الخلف . وحينما تصل الذراع الى الوضع الرأسى يجب أن تتجاوز خط الاذنين . الجسم يظل مستقيما بينما تتأرجح الكتف وحدها الى الخلف (١٠ مرات).



ان كنت تشكين من «السيلوليت»

ان التدليك على يد اخصائية هو البلسم الشافى لهذا المرض. ولكن فى استطاعتك أن تحاولى التدليك بنفسك بواسطة القفاز المصنوع من شعر الخيل والابتداء على الذراع وهو الموضع الذى يصاب عادة « بالسيلوليت » .

ان كنت تشكين من تجمد الجلد

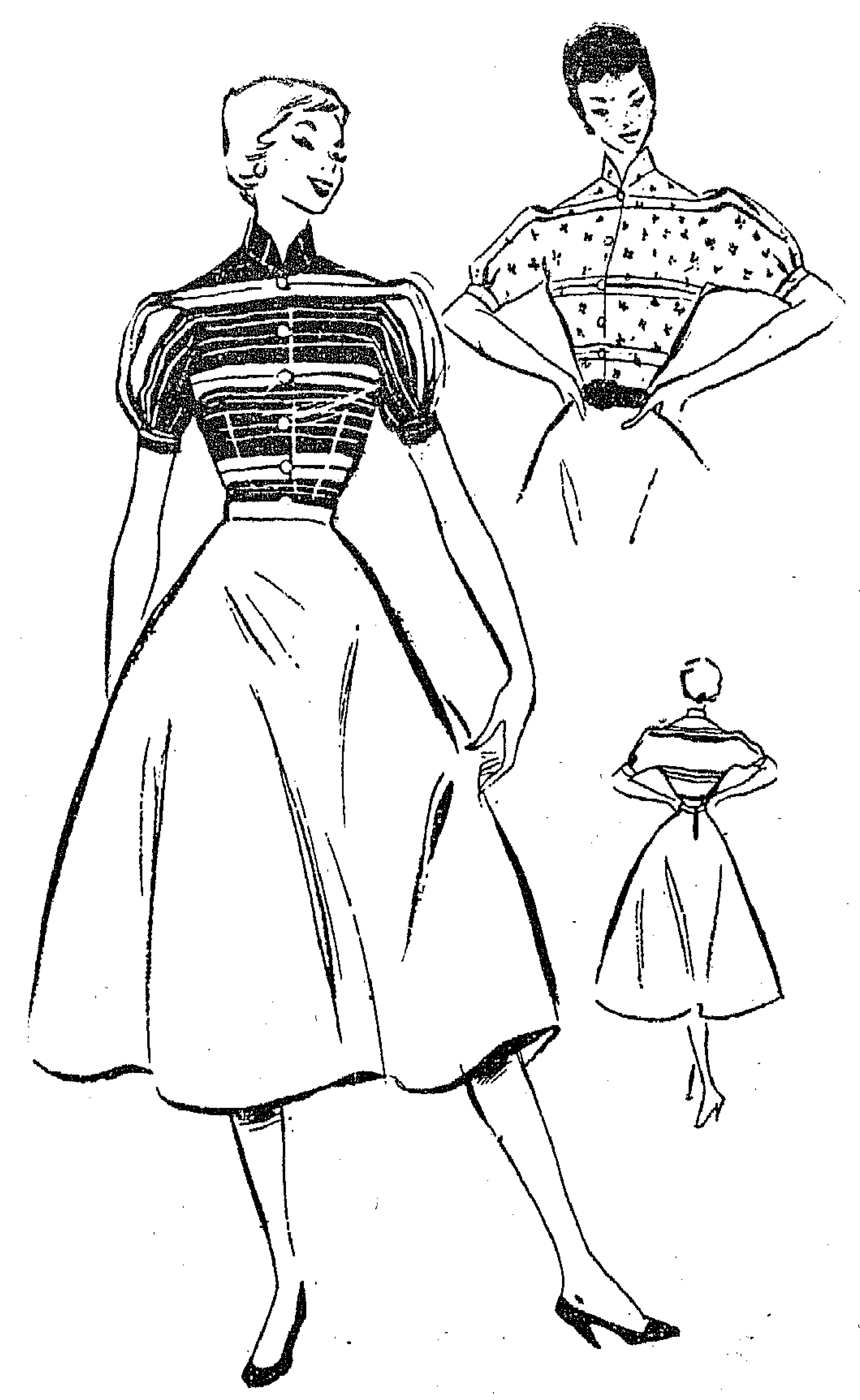
لا تدعكى المكان موضع الشكوى بحجر الحمام . فان هذا التجلد لا يلبث ان يعود الى النمو بقوة وعنف . ادعكى البشرة بالكريم كل صباح ان اردت الحصول على نتائج مرضية . وان زاد تجمد الجلد عن حده دل ذلك على قلة بعض الفيتامينات . وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب الذى يوصى بتناول المقويات وباتباع نظام غذائى خاص .

لتحصلى على مرفق أبيض وناعم الملمس

يجب دهنه بغزارة بزيت اللوز الحلو وزيت الزيتون واللانولين . قبل ان تأخذى حمامك ثم تفرشيه بفرشاة مغموسة بالماء والصابون . وبعد تجفيفه دلكيه برفق مستعينة بنصف ليمونة .

لا تنسى ان ذراعيك ان لم يكن شكلهما كاملا فذلك لانك لا تستعملينهما . فالى جانب التمرينات الرياضية يمكنك ممارسة بعض الالعاب الرياضية ذات الاثر الطيب على الذراعين مثل السباحة على الظهر والسباحة على الصدر والجولف والمشى السريع مع تحريك الذراعين اماما وخلفا بحركة ايقاعية والرقص الايقاعى والرقص الكلاسيكى .

سبعة فساتين بجونيلة واحدة ...



اصنعى هذه الجونيلة بنفسك

احرصى على ان تكون البلوزة غامقة عندما تكون الجونيلة فاتحة ، والعكس ، وفى امكانك ان تصنعى عدة بلوزات انيقة بفساتينك القديمة ...

ان بنت النيل تنصحك ان تصنعى الجونيلة من قماش غسيل ومكوة ..

اولا :

بلوزة ذات أكمام منتفخة كيمنو ثنيتان تتبعان الكم الكيمنو المنتهى بسوار ضيق ، بانسات الصدر ضابطة للجذع ، باقة « افسيه » مرتفعة جدا ومستديرة من الامام ،

ثانيا :

جونيلة يمكن عملها من الفاى او الراتين او الصوف الرقيق جدا ، مركبة على حزام وقفلة بالسوستة فى منتصف الظهر ،

يتكون باترون الكورساج من ست قطع وتتكون الجونيلة من ثلاث قطع

الكورساج يتطلب قماشا طوله ٣٢٠ سم عرض ٩٠ والجونيلة تتطلب ٢٠٠ سم عرض ١٤٠ ،

الكورساج الامامى ١٢١ مكرر :

يقص اتجاه نسيج القماش من المنتصف ،

الظهر :

يقص اتجاه نسيج القماش فى المنتصف ،

بارمانتور ٣ ٣ مكرر :

يقص اتجاه نسيج القماش فى المنتصف ،

الياقة ٤ ـ ٤ مكرر :

يقص اتجاه نسيج القماش فى المنتصف ،

المنفاخ ٦ ـ ٦

يقص بالوروب ،

الجونيلة امام ١ :

يقص اتجاه نسيج القماش فى المنتصف على ثنية القماش ،

الظهر :

يقص اتجاه نسيج القماش فى المنتصف على ثنية القماش ،

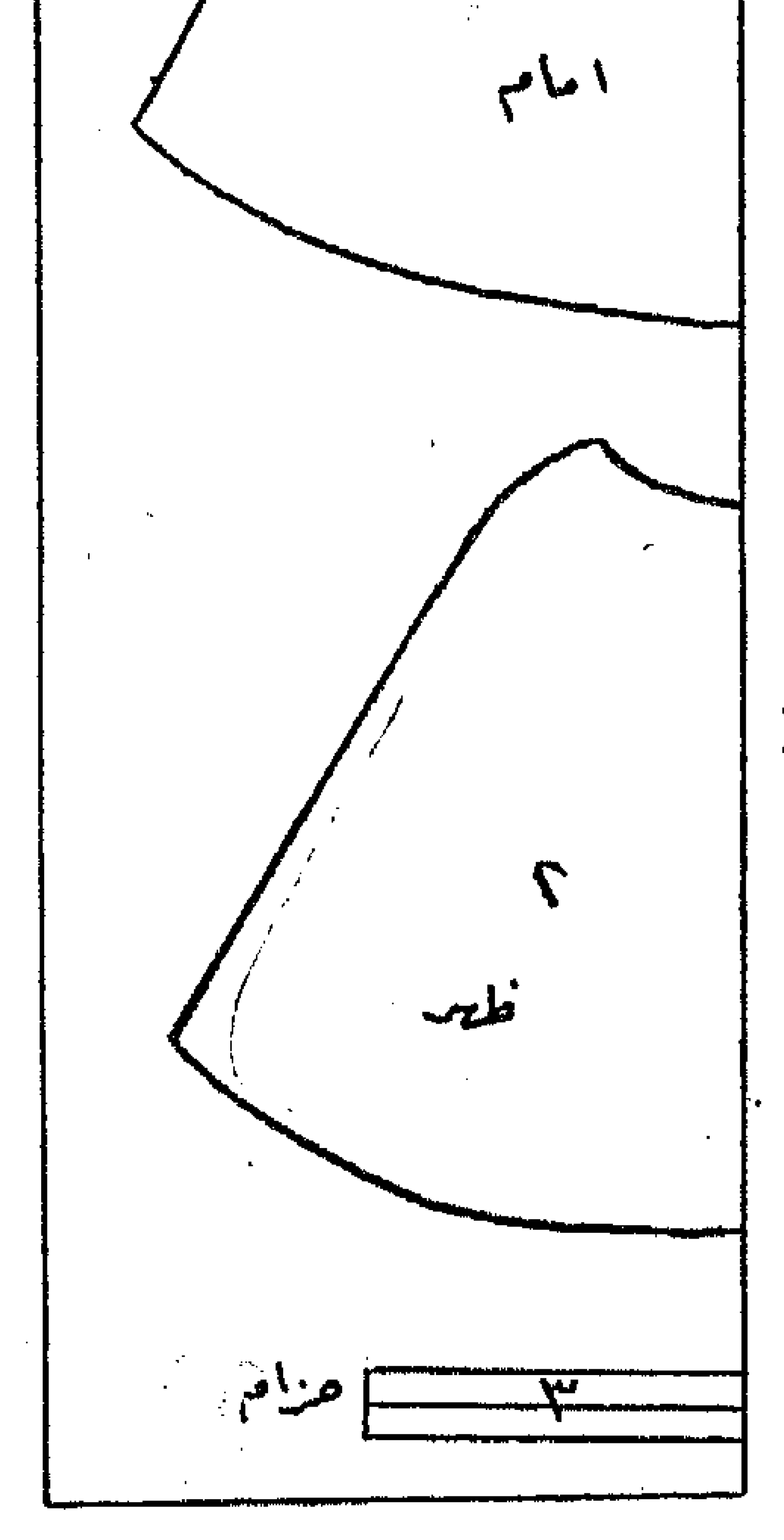
الحزام ٣ :

باندة تقص فى اتجاه نسيج القماش المنتصف على ثنية القماش ،

اعداد الشغل والتفصيل :

الجونيلة :

اكوى القماش كله بالمكوة والخرقة المبللة خوفا من ان يكش من الكى اثناء الشغل ، اثنى القماش الى اثنين فى اتجاه العرض ، ضعى القطع مستوحية الرسم المنشور امامك ، المنتصفات التى بدون خياطة تكون على ثنية القماش ، مررى خيطا على ثنية القماش ، مررى ايضا خيطا بغرز كبيرة حول القطع مع أخذ سمكى القماش ، علمى بنفس الطريقة مكان القفلة ، لاتشدى الخيط الى الاخر لكى تعملى بوكلات كبيرة ، ابعدى السمكين عن بعضهما وقصى البوكلات من منتصفها ،



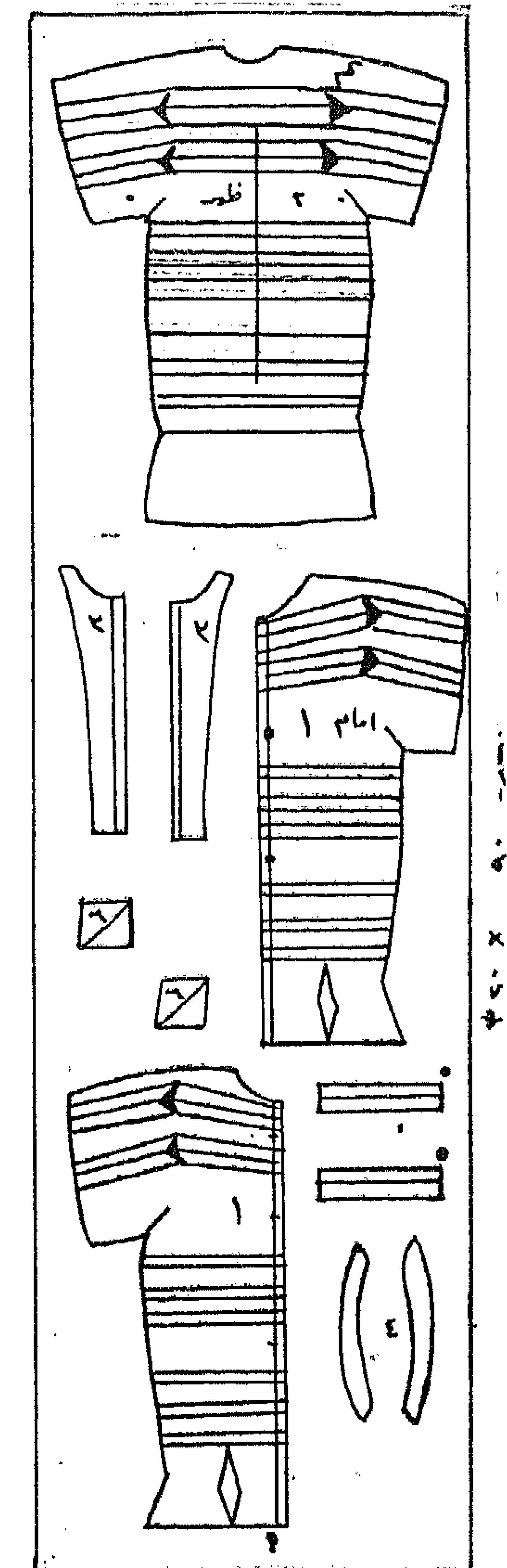
تحصلى بهذه الطريقة على الجهتين مماثلتين ،

الكورساج

خذى القماش بكل عرضه ، ضعى القطع المختلفة مستوحية الرسم المنشور امامك ، مررى حول القطع خيطا كذلك على المنتصفات ، مواضع الثنيات الخ .. قصى مع عمل حساب الخياطات والاورليهات الخ .. التى لم تعمل حسابها فى مقاييس الباترون ،

تركيب الكورساج :

اقفلى بانسات الامام ، اعملى الثنيات فى الاتجاه المبين على الباترون ، والنهاية المعمولة على الكم تخاط الى الداخل ، خيطى ايضا الى داخل الثنيات ، ضعى



البارمانتور الوجه على الوجه مع امام الكورساج • ركبى وسرجى ثم خيطى • افتحى الخياطة وخيطى فى اعلى الحافة من المنتصف • اعملى فى هذا المكان فتحة بعرض الخياطة • اقلبى الى الداخل ودكى •

اعملى ثنيات الظهر • ضعى الوجه على الوجه أمام وظهر • ركبى وسرجى وخيطى خياطـــة الكتف وما تحت الكم • اعملى فتحة لتضعى المنفاخ • ابعدى حافة الفتحة عن بعضيـــا وضعى الوجه على الوجه مع المنفاخ (الجهة الاحد منه) • اعملى نفس الطريقة مع الظهر • اعملى خياطة ما تحت الكم • ركبى وسرجى واعملى بعد ذلك خياطات الجانب • مررى خيط كشكشة فى اسفل الكم • اثنى السوار من المنتصف • خيطى معا الطرفين • افتحى الخياطـــات أولا بأول • اقلبى • ضعى الوجه على الوجه مع اسفل الكم • ركبى وسرجى ثم خيطى • دكى الجـــزء الاخر بغرزة صغيرة •

ضعى جزئى الياقة الواحد على الاخر • خيطى حولهما فيما عـــدا موضع فتحة الرقبـــــة • اقلبى • سطحى بالمكوة •

ضعى منتصف الظهر تحت الياقة الوجه على الوجه مع ظهر الكورساج والطرف على منتصف الامام • ركبى وسرجى وخيطى • دكى الجزء الاخر بغرز صغيرة •

ركبى السوستة فى المكان المبين بالخياطة تحت خياطـــة الورب • ركبى أبازيم فى الحزام • احرصى على عدم اظهار السوستة بعــــد تركيبها •

دورى أسفل الجونيلة واعمـــلى الاورليه •

كوبون باترون بنت النيل

هل تريدين الحصول عـــلى باترون هذه البلوزة وهذه الجونيلة ؟

تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقـاهرة فى موعد يبـــدأ من ٦ يونيو سنة ١٩٥٥ ولا يتجاوز ٢٥ منه •

ملحوظـة : وان كانت القارئة خارج القاهرة او جمهوريه مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحـوبا باذن بريد فئة الخمســة قروش لتغطية مصاريف البريد •• مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل •

الأقمشة المطبوعة لفصل الصيف

يقدم بالنسياجا تحت هذا الكلام هذا الثوب المصنوع من قمـــاش الموسلين والمحلى برسوم الازهار • الارضية رمادية الاشكال صفراء عنبرية ووردية • الكورساج يتربع عند الظهر فيعطى تأثير البلوزتين • القفاز من لون العنبر




نينا ريتشي


كارفن

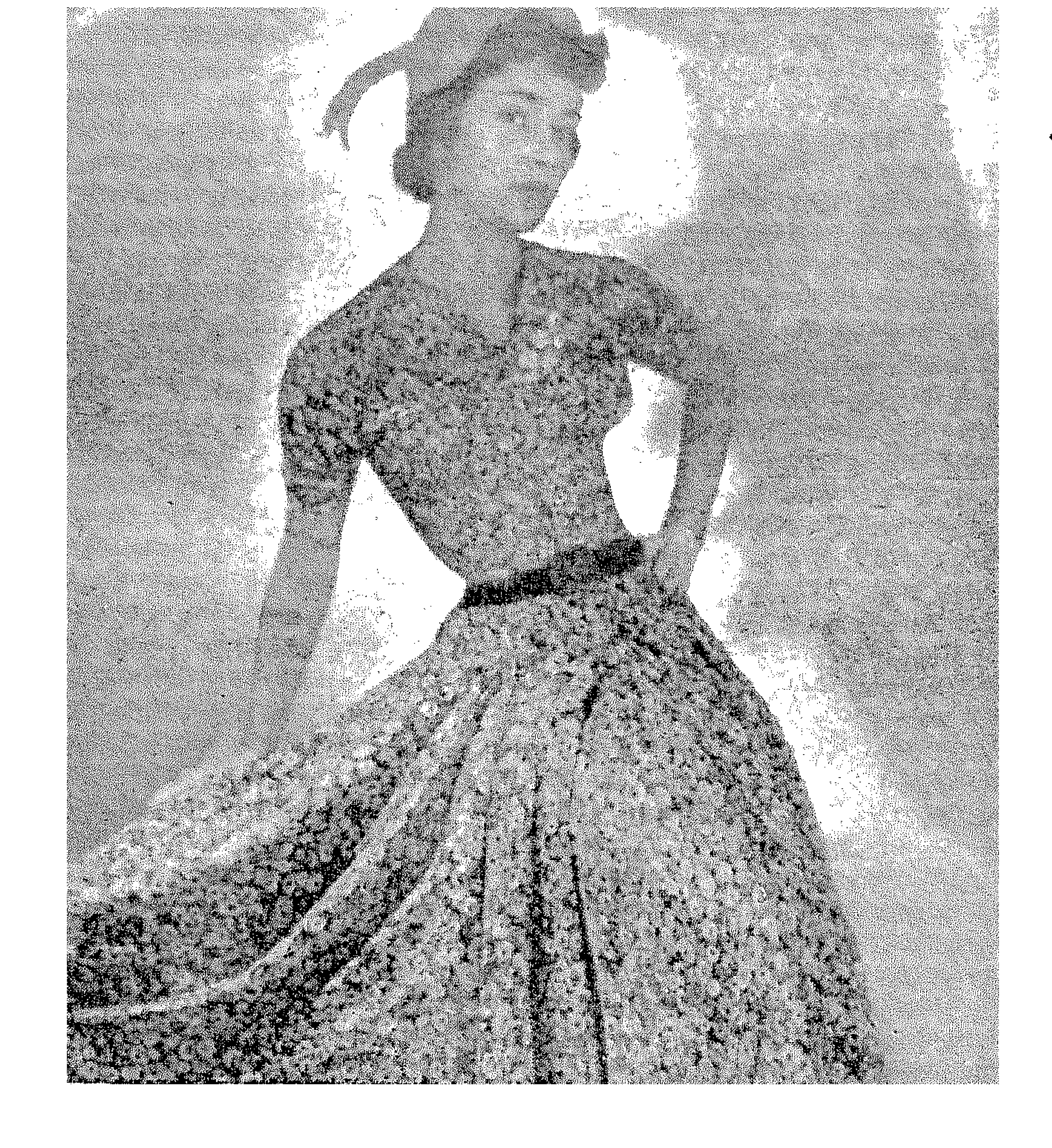
تختار مدام كارفن لهذا الموسم ثوبا لبعد الظهر من القماش المطبوع برسوم الازهار الصغيرة الوردية . الخصر ضيق الى حد ما . أما عرض الجونيلة فيرجع الى ثنيات مجوفة . وتقدم مدام نينا ريتشي هذا الثوب الجميل لبعد الظهر المصنوع من بوبلين القطن المطبوع بالابيض والوردي والاخضر على قاعدة رمادية . تحت درابية الردفين والخصر نجد جونيلة ذات جوديهات عريضة .





الى اليمين : تايير آنيق من القماش المشجر المطبوع يرتدى لبعد الظهر • وعلى هذه الصفحة ثوب تواليت مشجر يرتدى عليه معطف من نفس القماش اذا بدأالجو يبرد فى المساء •





جريه

الي اليمين : ثوب من قطعتين من القماش المطبــوع بالالوان الرمادية والبيضــاء والزرقاء الديكولتيه الطويل محلي ببيبه معقودة . قبعــة مـن القش والموسلين . في هذه الصفحة الى أعلا : تحت جزع صغـير أحيط خصره بحزام من الجلد اللماع الكحلى تنفرج جونيلــة عريضة مكشكشة . انها مـن التويل الحرير من ابتكار صانع الثياب الباريسى جريه . أما مادلين دي روش فانهــا تقدم ثوبــا للصباح مــن طراز الشميزيه وقد صنعته مـن قماش الفولار الاسود المطبــوع الجابو مثبت بلسان ذي أزرار.



مادلين دي روش

اللـــون الاســود عنــوان الاناقــة

لانفان كاستيلو



يقدم لانفان كاستيلو فى الصفحة اليمنى ثوبا غاية فى الروعة والجمال . ويلاحظ أن جونيلته من الاورجونزا الساتان وهى عريضة على شكل المروحة . أما الجزء الاعلى فمن الجرسيه الاسود . ويبتكر هوبير دى جفنشى هذا الثوب ذا الديكولتيه المستدير والاكمام القصيرة . ان جونيلته درابية وقد صنع من التفتاه السوداء .

هوبير دى جيفينشى



أزيـاء لكـل مناسـبة



للصباح



للايام الحارة



تواليت



أناقة



بساطة



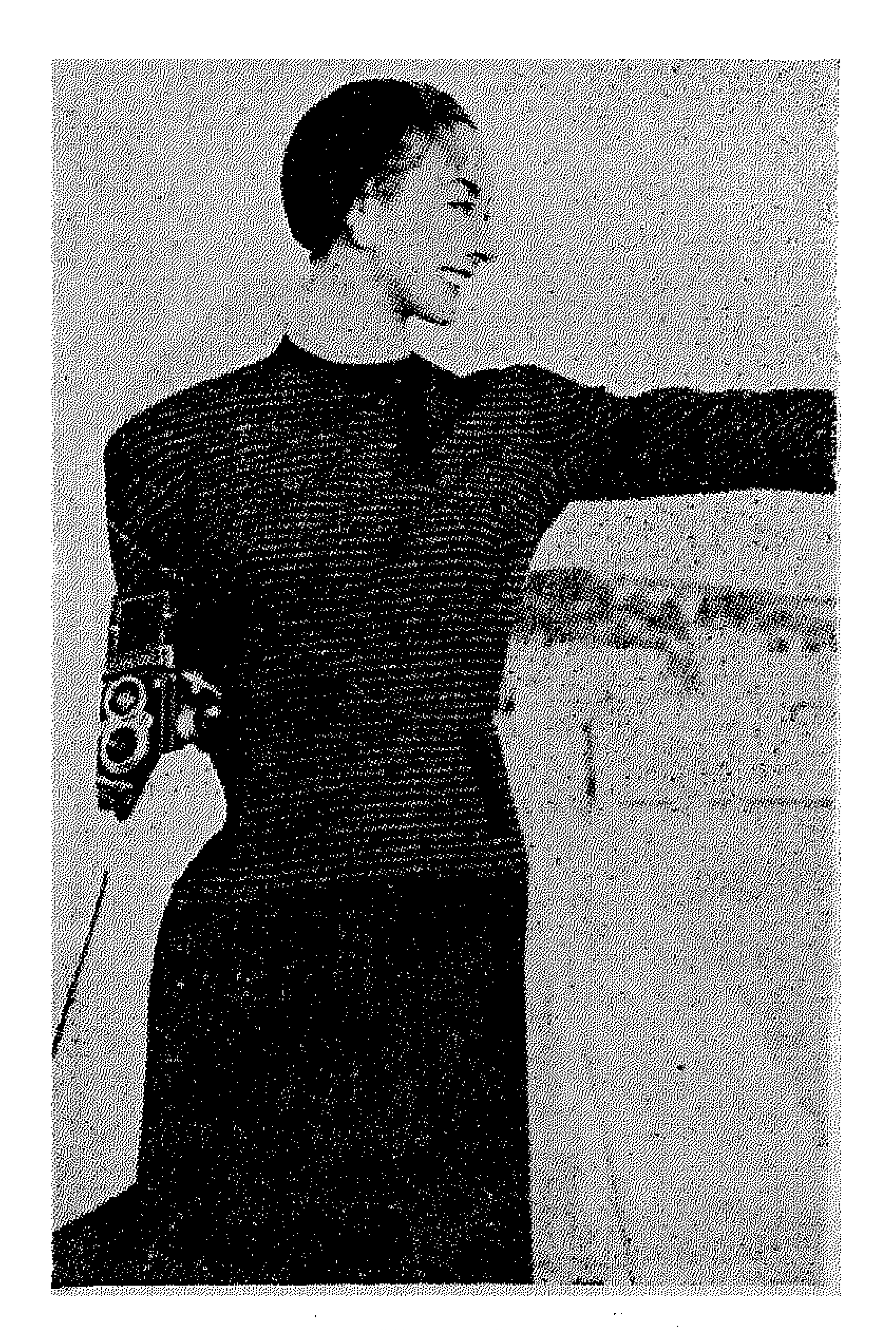
قطعتان

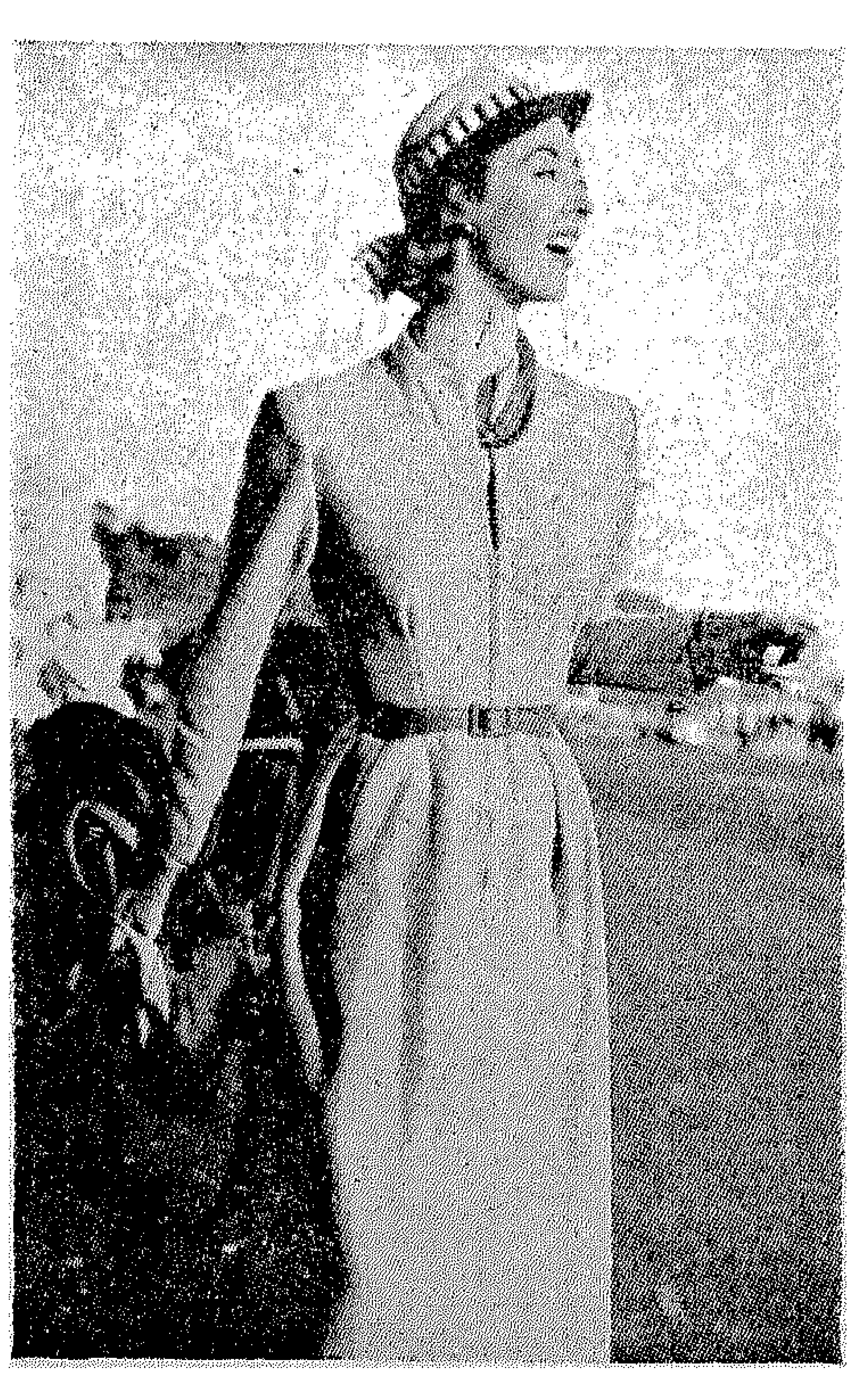
لا تتسرعـــى فى الاختيـــار


جونيلة عريضة


تايير ضيق


ياقة عريضة


ياقة ضيقة


اكتاف عالية

القماش المطبوع



باوزات وجاكتــات لجميع المناســبات

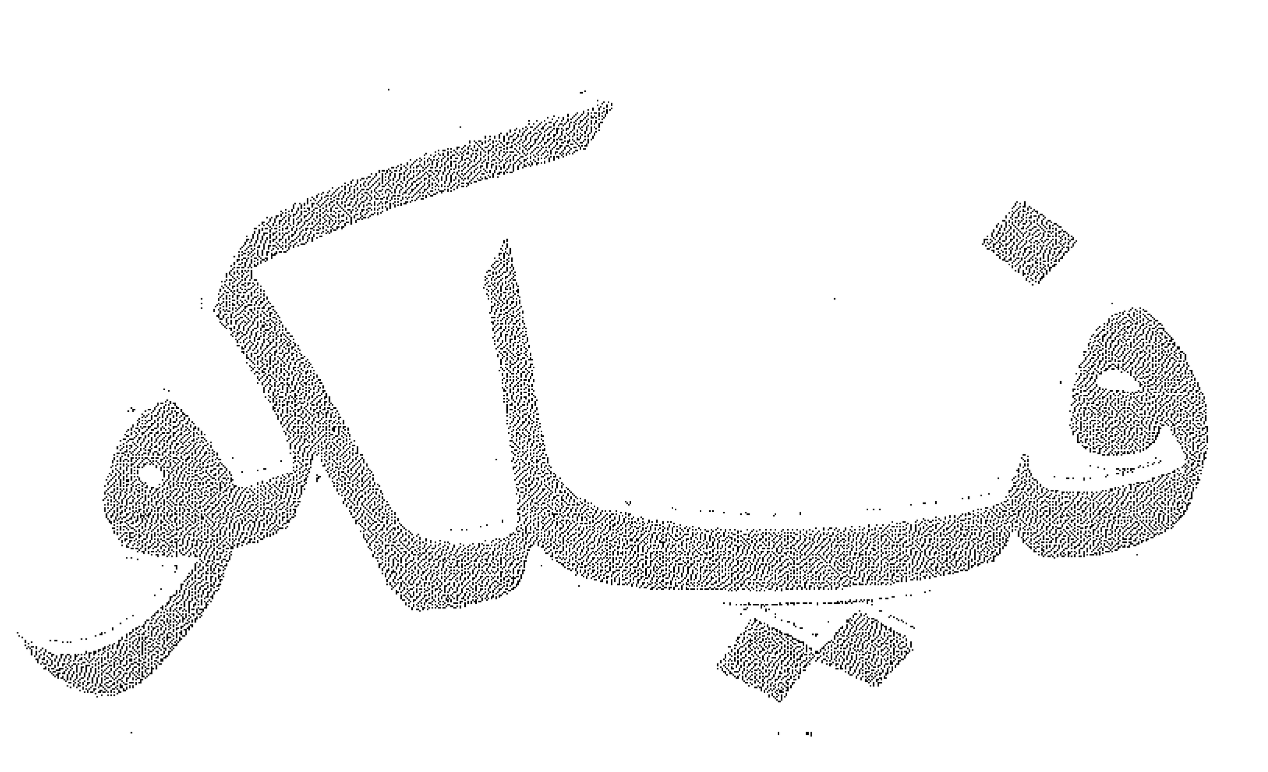
على هاتــين الصفحتين مجموعة منتقاة من البلوزات والجاكتـات التى استرعت الانظار فى حفــلات عرض الازياء التى أقيمت أخيرا فى باريس بمناسبة بدء فصل الصــيف . وفى استطاعتك ياسـيدتى أن تختارى الجاكيت أو البلوزة التى تليق بـك وترتديها على الجونيلة التى كانـت عندك من السنة الماضية . فهنـاك جونيلات عريضة وأخرى ضيقة ولـو أنه يستحسن فى الصيـف اختيار الجونيلات الاولى التى تسهل الحركة . أما البلوزات أو الجاكتات فيمـكن عملها من الفساتين القديمة التى عندك انها خير ما يرتدى فى فصل الصيف .





ميزات عديدة في الموديل الجديد





الثلاجة التي لا يضاهيها في المزايا
أية ثلاجة كهربائية أخرى

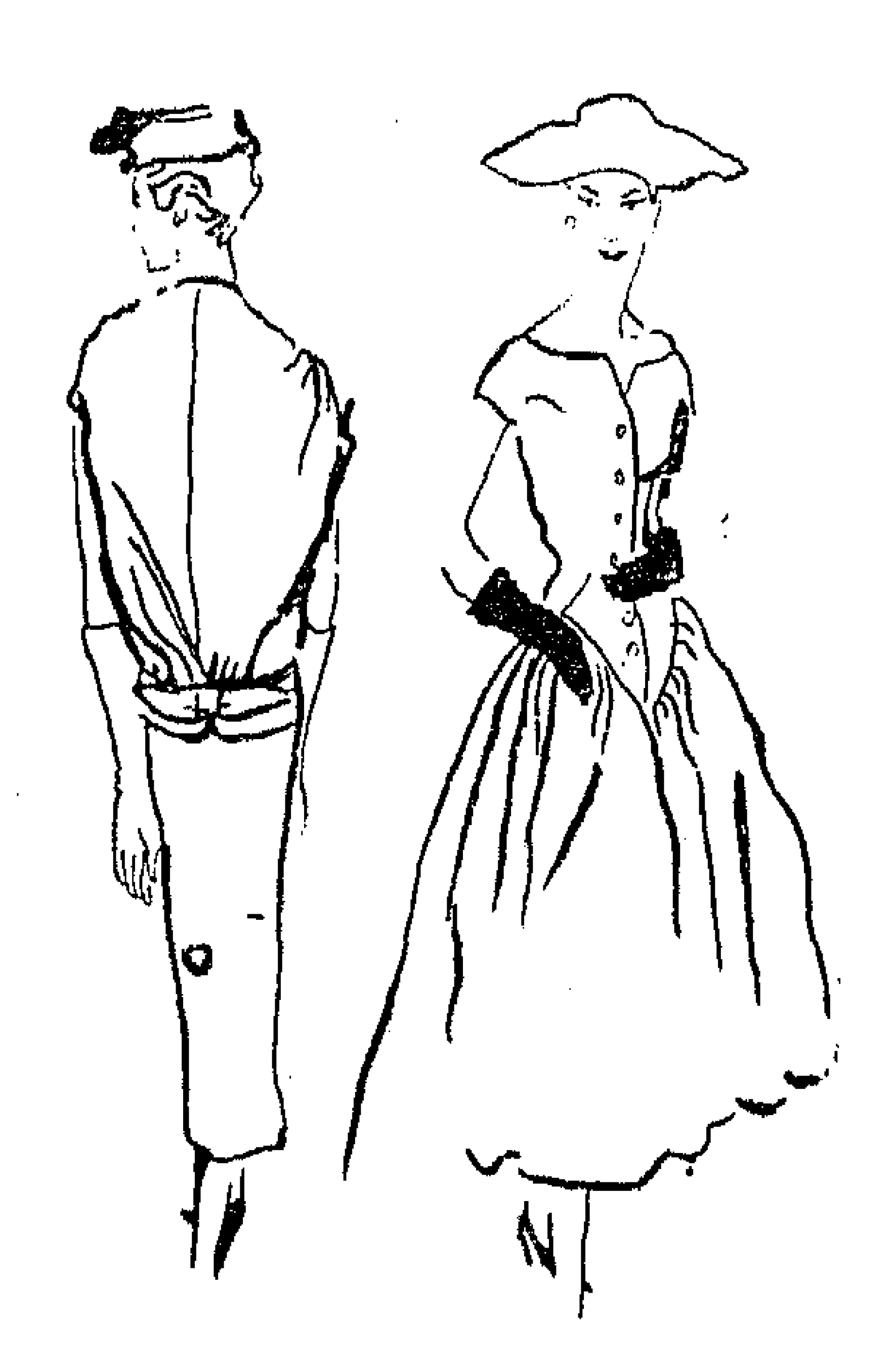
الوكلاء الوحيدون
بالقطر المصري
شركة وادي النيل للهندسة والتجارة

١٥ شارع الفي بك بالقاهرة ت ٥٣٦٠٤ - اسكندرية ٤٣ شارع سعد زغلول
- المنصورة : شركة موافي - القنال : نيوكوليتيس وفلاستاريوس

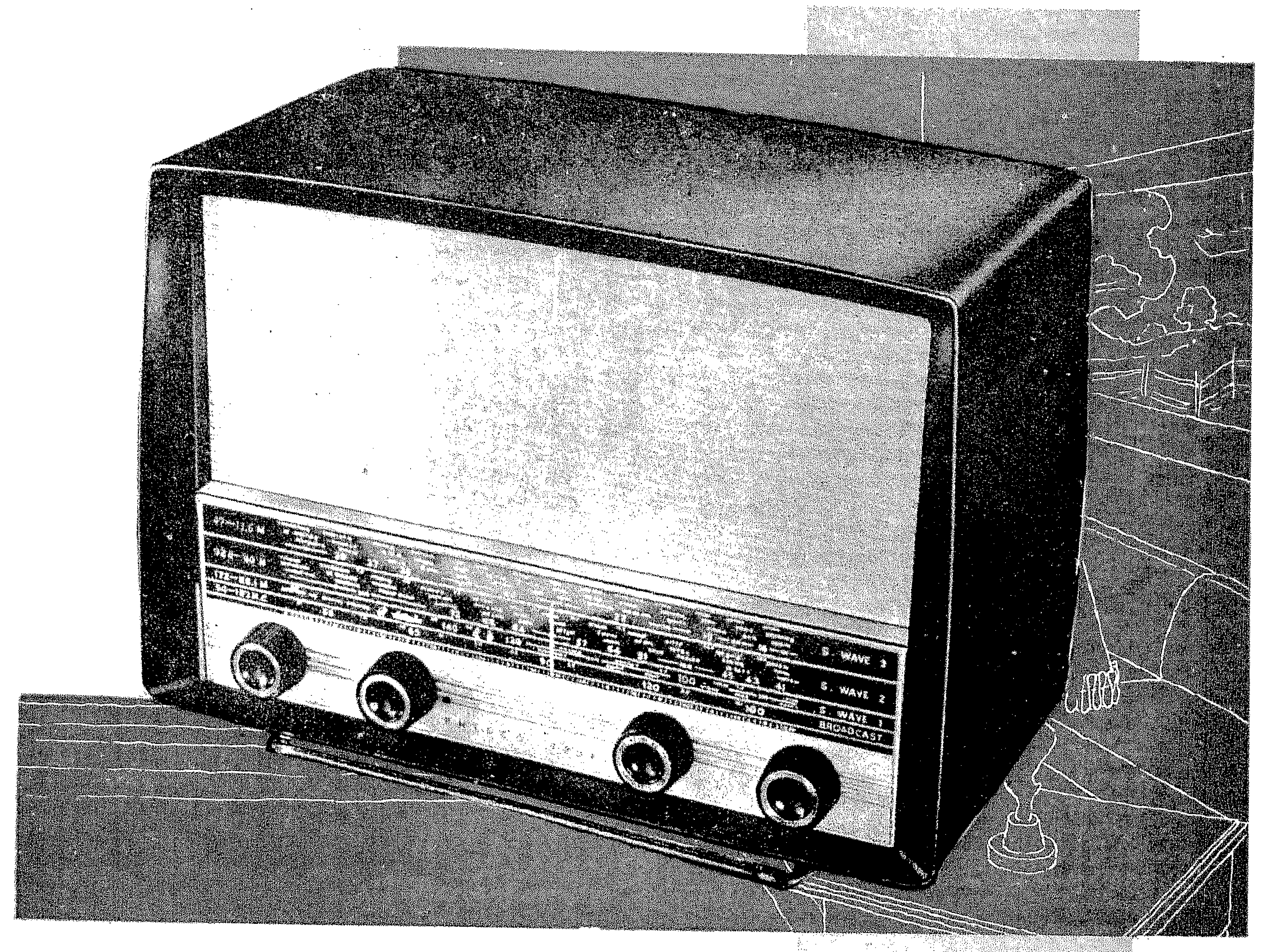


اطلقت جان لانفان على هـذا الثوب اسم ((هاملت)) وهو جرسيه الحـرير والاورجوانزا الساتان الاسود

ثوب كلوش للعشـــــاء من
الاورجواندى الابيض البولرو
الصغير هو ايضا من الاورجاندى
من تصميم هوبير ده جيفنشي






فيلكو
المشهورة
بالجودة
فى جميع انحاء العالم

أنيق الشكل . ذو منظر جذاب
يعمل على موجة متوسطة وثلاث
موجات قصيرة ..
بمفتاح للتحكم فى درجة الصوت . ذو خمسة صمامات

PHILCO

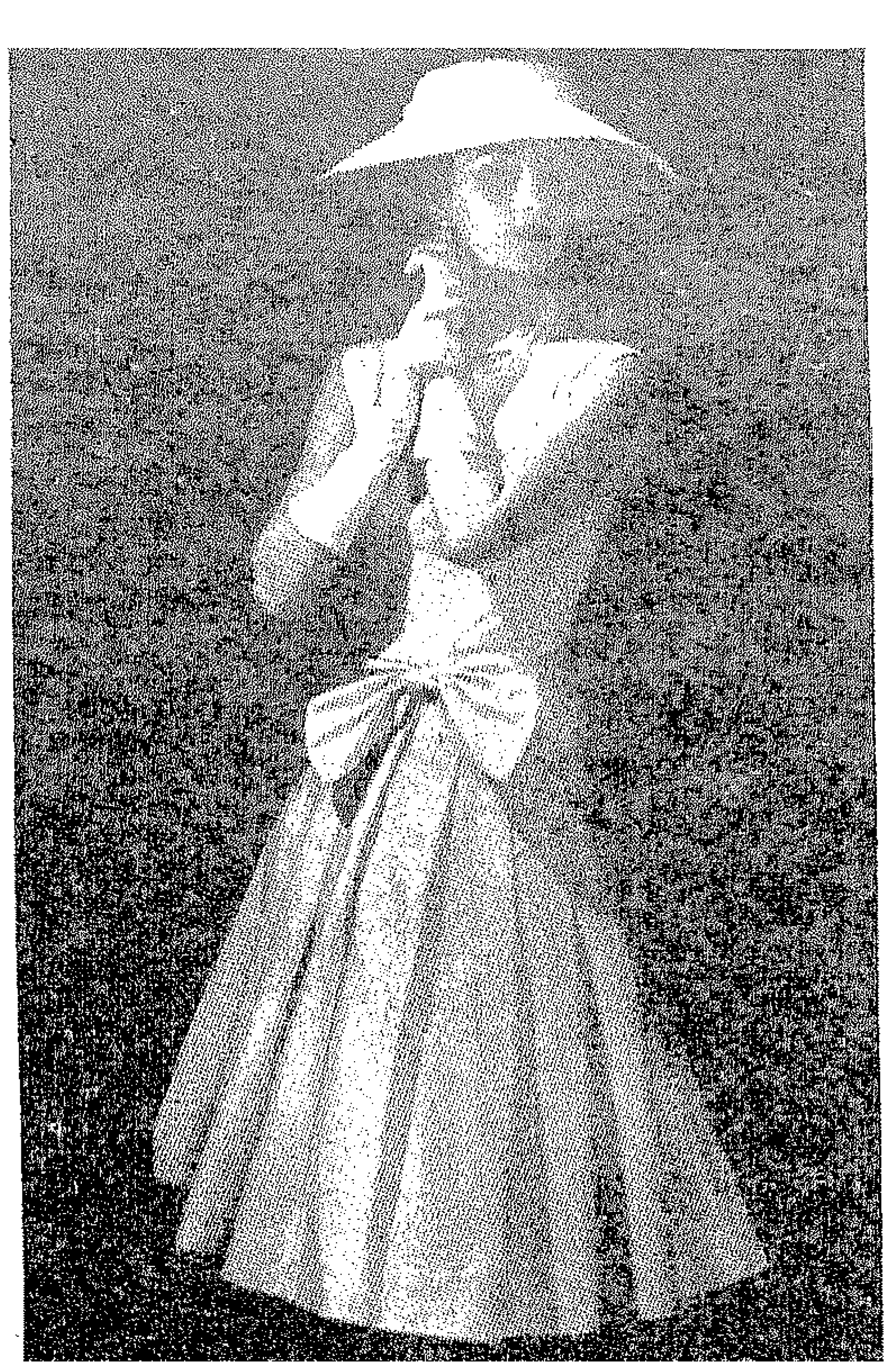
3649



احســـنى الاختيـــار



تواليت ضيق



فيونكة من الامام





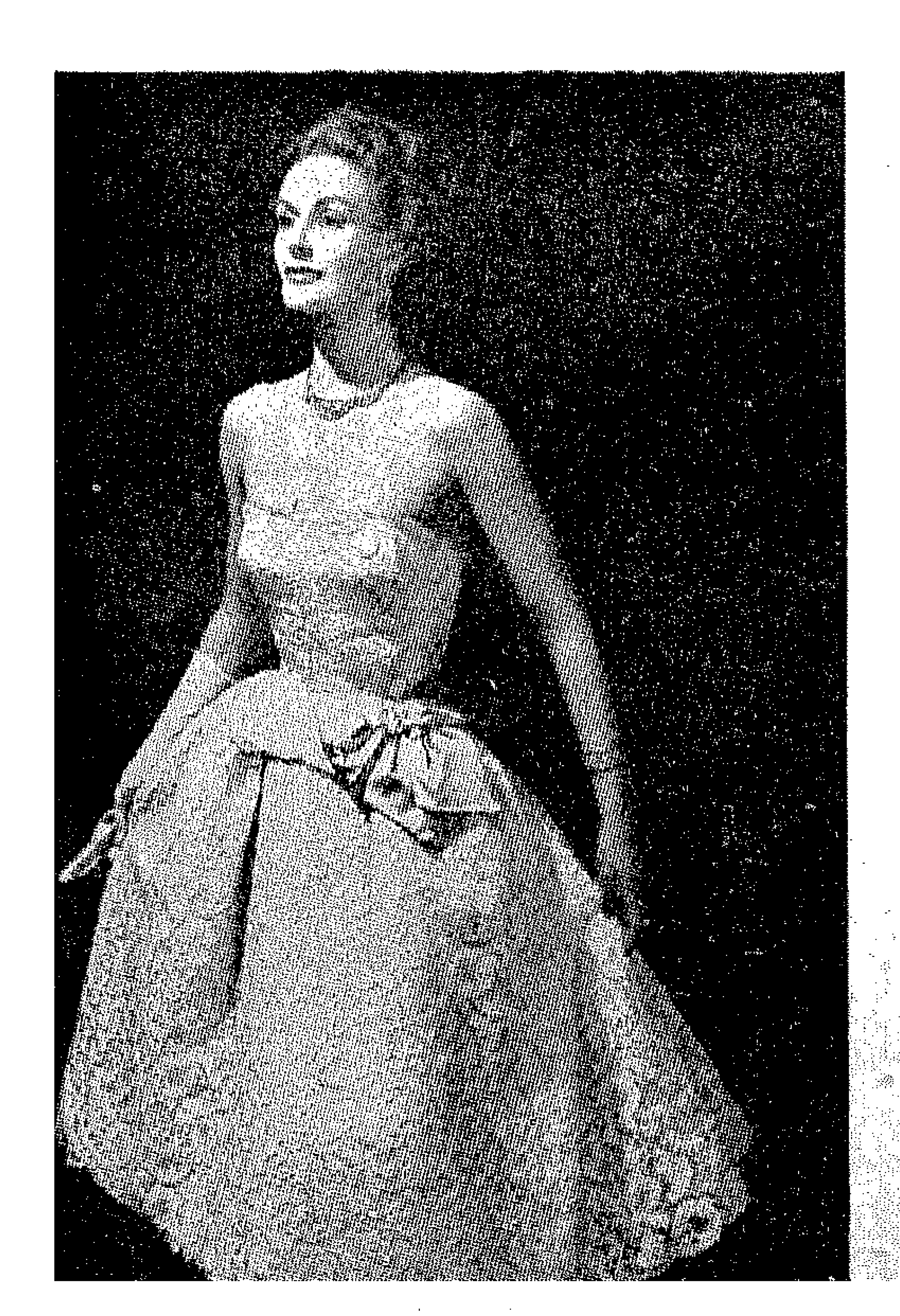
جاكيت وجونيلة

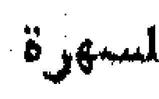


فيونكة من الخلف



ثوب وبوليرو





للسهرة

كونـــى أنيقـــــة



درابيه



ياقة مربعة



جيبان



ديكولتيه



ديكولتيه درابيه



لسهرات الصيف

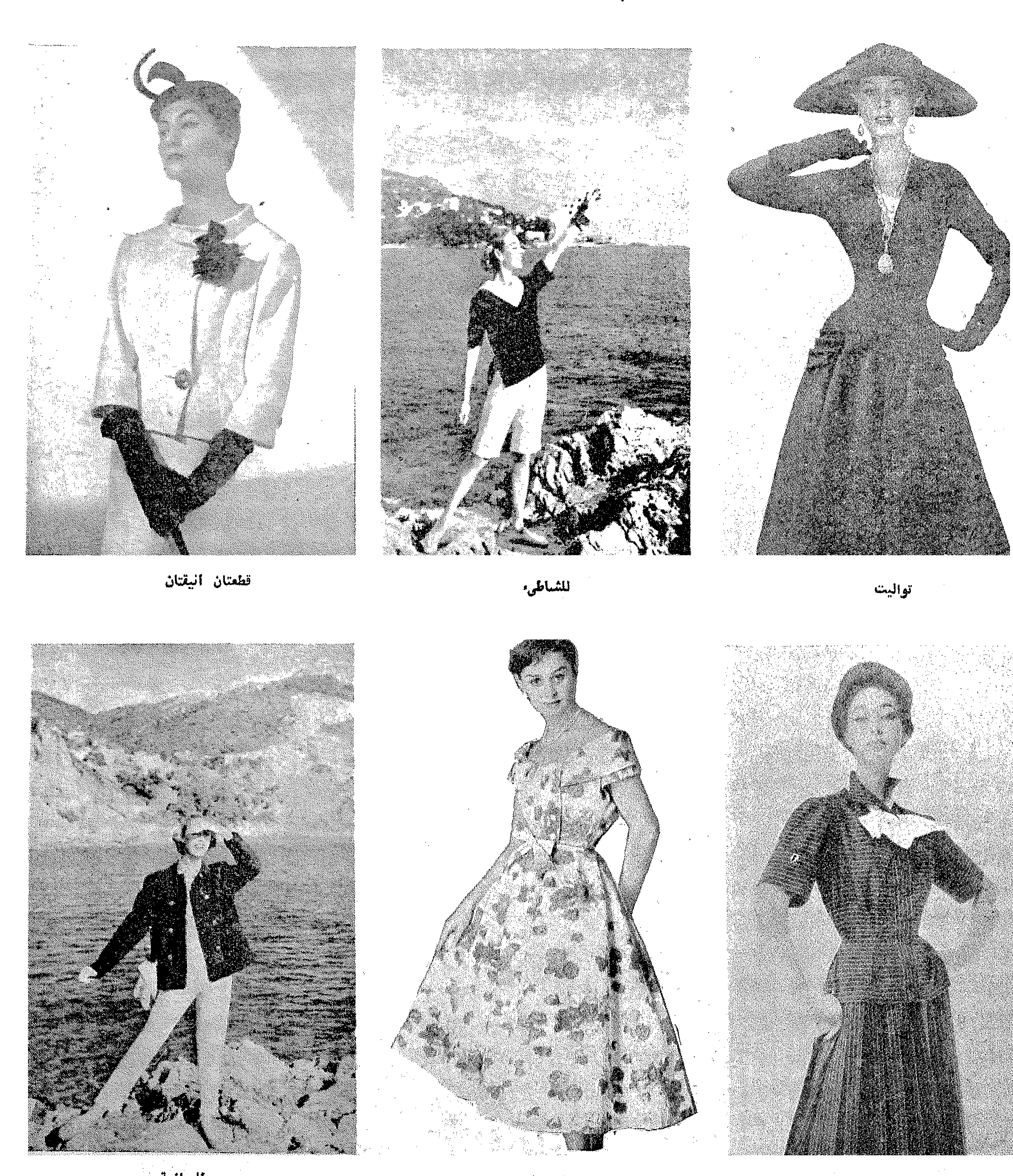
لكـــــل الاذواق



الاقلا — الخصر الضيق — البليسيه

الجزء الضيق — بوليرو — ضيق مناسب

ثيــــاب للمدينـــــة والشاطىء



قطعتان انيقتان

للشاطىء

تواليت

للرياضة

مشجر

خطوط بيضاء



لبعد الظهر والعشاء

ثوب من الالباجا الكحلي موشى بخيط ابيض . الاكمام قصيرة جدا والديكولتيه مستدير ومثبت بعقدتين صغيرتين . أما الثوب المنشور في الصفحة اليسرى فيمتاز بديكولتيه على هيئة مثلث وبزرين يحليان خصره



خطط مبتكرة للموسم



هذه الثياب الثلاثة صنعت خصيصا لفصل الصيف • ويمتاز كل ثوب منها بميزة تختلف عن الاخرى ... انها خير ما ابتكر لهذا الموسم



الجديد .. بساطة .. اناقة .. انسجام

اذا اجتمعت البساطة والاناقة والانسجام في ثوب ما غدا تحفه للناظرين . وان الثوبين اللذين نقدمهما على هذه الصفحة لخير دليل على لزوم اجتماع هـذه العناصر الثلاثة في كل ثوب يقع عليـه اختيـارنا



ليست الاناقة يا سيدتي بكثرة عـدد الثياب التي في خزانة ملابسك .. بل الاناقة هي بحسن الاختيار .. اختيار الثوب الذي يليق بك أنت لا بالمانكان الذي رأيته عليه



الصفحة اليمنى : ثوب كحلي بكورساج
ضيق وياقة عريضة باتو واكمام تصل
الى ما فوق المرفق . الجونيلة مستقيمة
ومتوسطة العرض . ويحلي الياقة عقدة
بيضاء تلتف حول الرقبة

اللــون الكحلي هو خـير ما يلبس لبعـد الظهر في هــذا الموسـم

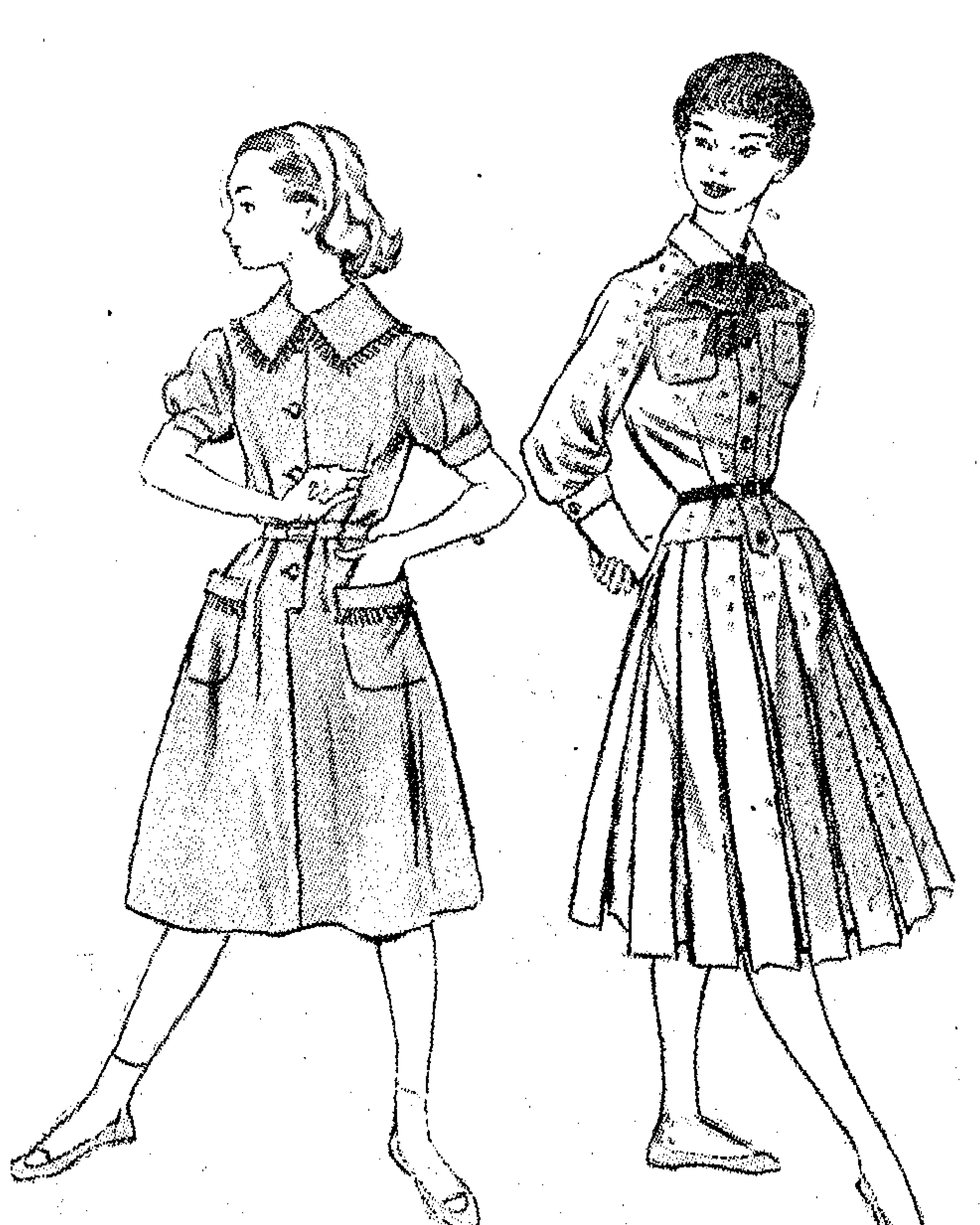


يستعمــل جان ديسيس الكريب دى شين لهذا الثوب ذى الكورساج الذى يمتد الى أعلى الجونيلة البليسيه الممسوكة بدراپية لينة



يحلي هذا الديكولتيه الذى لثوب جرمين لوكونت . فيونكة مبتكرة . وهو من قماش ((الاليولين)) وتوجد فيونكة أخرى على الردف المقابل

لبناتك في اعمارهن المختلفة ...



– لسن الثلاث والاربع سنوات · قماش فيشي مربع لصنع هذه الفوطة التى تزرر من الخلف · الجونيلة ذات كشكشة ومركبة تحت الكورساج المفصل بيبه مثل الجيبين الملصقين ·

◆

– فوطة من قماش قطنى لبنات فى سن ست وسبع سنوات · جيب ملصوق ·

◆

– فوطة من قماش الفيشي الايكوسيه لبنات من سن ٧ الى ١٠ – ايبوليت عريضة مزررة من الخلف ·

◆

– وهذه الفوطة ايضا من الفيشي المربع وهي تناسب البنات فى سن العشر سنوات والاحدى عشرة سنة ·

◆

– ثوب من التيل لبنت فى سن ١٣ سنة أو ١٤ سنة .

◆

– أما الثوب الاخر فهو لبنت فى سن ال ١٥ سنة ·



من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
شهر مناسب لتحضير مشروع يمكن تحقيقه قريبا . لا تفكرى كثيرا فى الحب .

من أول ابريل الى ١٠ منه :
صداقات جديدة . تطلع الى ارتباطات عاطفية سعيدة . تجميل المنزل .

من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :
شهر العقل والتفكير السديد والمنافسة النظيفة التى لا تعتمد على الخبث .

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :
جو خال من كل شائبة ولا تعكره اية مخاطرة ... لا حقد ولا ضغينة .. ولا غيرة بل سلام ووئام .

من أول مايو الى ١٠ منه :
تصرفى بحرص وفكرى جيدا قبل ان تقومى بأى مشروع يبدو لك غريبا واحذرى الحب السريع وكيد النساء .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
انت مترددة بعض الشىء . اصدقاؤك ممتازون فحافظى عليهم .. حظ من ناحية العمل .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
نظمى أوراقك .. احترسى من الثرثرة والتدخل فى شئون الغير .

من أول يونيه الى ١٠ منه :
جو ممتاز لشئون العاطفة والقرارات الهامة . مكاسب ونجاح كنت تستحقينه من زمن طويل .

من ١١ يونيه الى ٢٢ منه :
اعتمدى على عقلك ولو ان خيالك من النوع البنائى فى المسائل المهنية .

من ٢٣ يونيه الى ٣٠ منه :
ان كنت تتوقعين تغيرا قريبا ففكرى جيدا .. أفضل لك ألف مرة ان تنتظرى على ان تخطئى .

من أول يوليه الى ١٠ منه :
جو فيه بعض الارتباك .. الاعقل ان تتمسكى بالاشياء التى اعتدت عليها ..

من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :
شهر طيب للغاية حيث يبتسم لك الحظ اكثر من مرة .. ولكن احذرى من ان تعرضى صحتك لما يؤذيها .

من ٢٣ يوليه الى ٣١ منه :
كونى معتدلة فى كل شىء .. ان الاستقرار طابع هذا الشهر . ان تريثك سوف ينقذك من عدة ورطات عاطفية .

من أول أغسطس الى ١٠ منه :
شهر غاية فى السهولة حيث تتحملين غيرة بعض اللواتى لا يحببنك وتقاومين بعض المنافسات غير الشريفة . كونى على حذر .

من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :
ذهن مضطرب بعض الشىء ولكنه محايد . لا تطلبى من الغير اكثر مما يستطيعون عمله ..

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :
ان القادحات قد يسببن لك بعض المضايقات . لا تهتمى بهن . كونى منظمة وقليلة الكلام .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
نشاط وحيوية . اتفاقات خاصة بالعمل كثيرة الفوائد . تنقلات بهجة ومفيدة .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
لا تفسدى حظك بتغيرات فى غير وقتها وبسوء تفاهم عائلى . صداقات وثيقة يجب عليك العناية بها .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :
تأثيرات سعيدة خاصة بالعاطفة . ارباح ممكنة عن طريق فنى او صناعى .

من أول اكتوبر الى ١٠ منه :
فى استطاعتك ان تحققى مشروعا عاطفيا سعيدا وان تقومى بارتباطات ذات نتائج سارة .

من ١١ اكتوبر الى ٢٣ منه :
فى استطاعتك قهر عداء مستحكم وان تفوزى بنجاح بفضل مقدرتك على التفاهم وذكائك .

من ٢٤ اكتوبر الى ٣١ منه :
ان الهدوء يبدو انه عائد . ولكن احذرى من ثورات الغضب وأزمات الغيرة .

من أول نوفمبر الى ١٠ منه :
شهر مضطرب ومتعب قد يصدم الحب فيه . احذرى التحمس الشديد والاغراء .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :
انك مهيأة ومزودة لحل المضايقات الصغيرة التى تنتابك . ان الحلم سيد الاخلاق .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :
عدم مبالاة وفوضى يستفيد منهما الزملاء . لاحظى اطفالك انهم غاية فى الشقاوة .

من أول ديسمبر الى ١٠ منه :
جو عاطفى سعيد مع مفاجآت سارة . آمال سوف تتحقق بعد طول الانتظار .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
فى استطاعتك بفضل دبلوماسيتك ورقة طباعك ان تزيلى أثر خطأ صغير وقعت فيه .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
ان نشاطك ما زال فى حالة تغبطين عليها وفى استطاعتك استغلاله بما يعود عليك بفائدة كبيرة .

من أول يناير الى ١٠ منه :
فى استطاعتك ان تبذلى ذاتك فى العمل الذى تقومين به وستكون مكافأتك عظيمة .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :
تحسين ممكن ان بذلت مساعى فى هذا الصدد . صداقات غير ثابتة تسبب بعض المضايقات .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
تسرعك قد يعرضك للخطر . كونى هادئة ان اردت ان تدافعى عن مصالحك .

من اول فبراير الى ١٠ منه :
انه شهر الغضب . امتنعى عن عمل اية اتفاقية لم تفكرى فيها تفكيرا كافيا وابتعدى عن كل تحمس عاطفى .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
لا تبالغى فى شعورك بهمومك ان عددا كبيرا منها قد قارب على الانتهاء . كونى متفائلة .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
سوف تعرفين كيف تستخدمين ذكاءك لتصلى به الى ما تريدين . مشتريات مفيدة وتغييرات سعيدة .

من أول مارس الى ١٠ منه :
شهر مناسب للسفر وللقيام بمجهود جسمانى غير عادى ولاتخاذ قرار هام قد يغير مجرى حياتك .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
حظ فريد فى نوعه . ان الطريق الذى تسيرين عليه اصبح مهددا . ان الفترة التى تجتازينها طيبة لا تشوبها اية شائبة .

مفرش لمائدة الشاى

نقدم لك يا سيدتى هذا المفرش « للشاى » فلا شك فى أنه يزيد حفلاتك بهاء .

المقاس ١٥٠ × ١٥٠ سم للمفرش ، ٣٠ × ٣٠ للفوطة

نوع القماش : فوال لينو لون اخضر فاتح

لون الخيط للازهار : خيط مدلينيه لبني وروز ثلاثة ألوان لكل لون فمثلا الروز تكون فاتح وافتح وغامق وكذلك اللبنى

لون الخيط للاوراق : أخضر فاتح وغامق ولكن يلاحظ أن يكون اللون مماثلا الغامق والفاتح من نفس النمرة .

قلب الازهار : لبني واصفر خيط مدلينيه

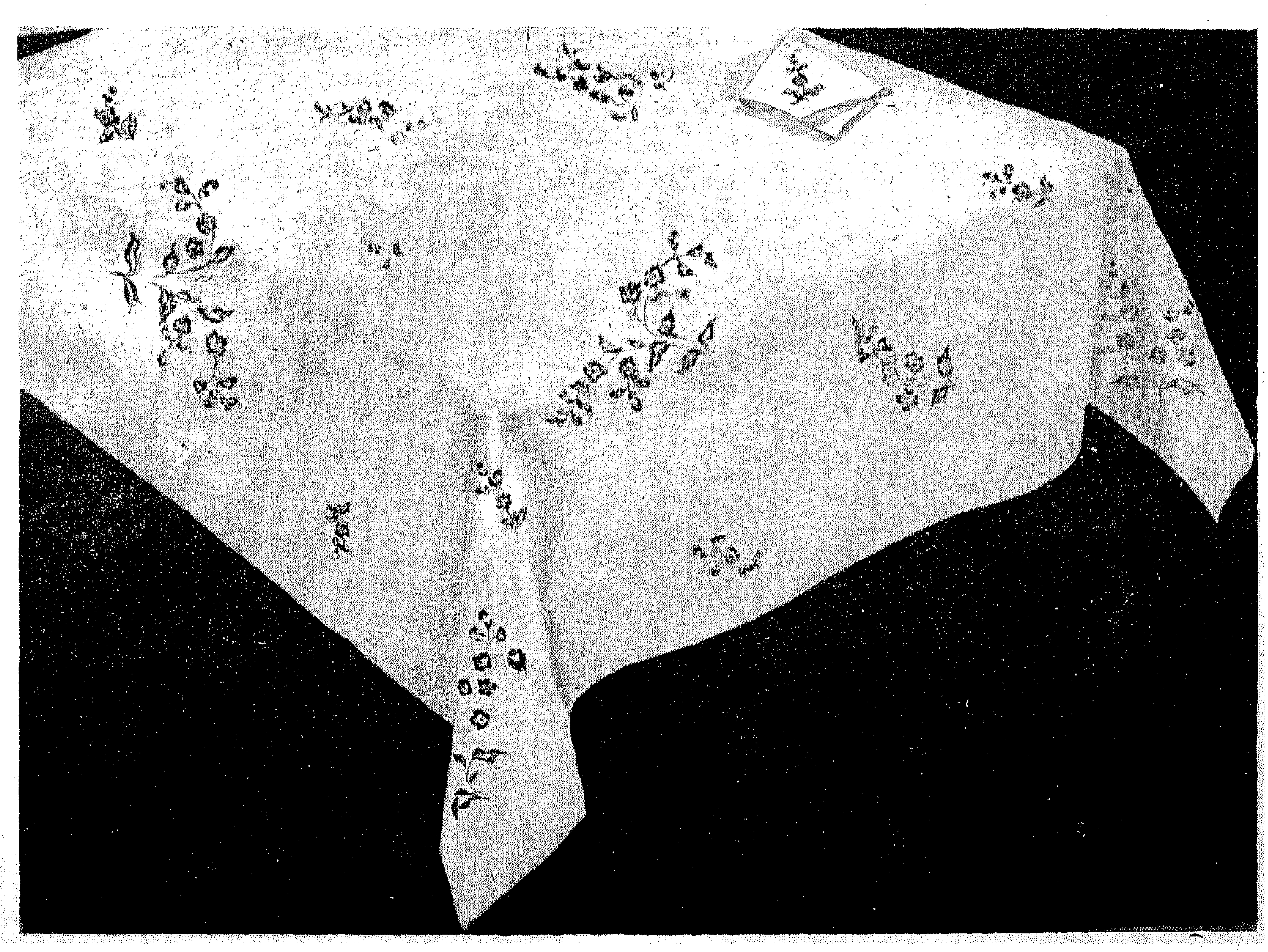
طريقة الشغل : الازهار تشغل بغرزة الساتان مثل الشكل رقم ١ ولكن يلاحظ عمل هذه الغرزة على ثلاث مراحل حتى تعطى الغرض المطلوب فمثلا تشتغلى الدور الاول مثل الشكل رقم ١ ليكون لبنيا غامقا ثم تشتغل الدور الثاني مثل الشكل رقم ٢ بلون فاتح ثم الدور الثالث بلون أفتح فتمتلىء الزهرة بهذه الالوان الثلاثة

الازهار : تشتغلى نفس الغرزة للازهار ولكن بلونين فقط

قلب الازهار : حول الدائرة تعمل غرزة الفرع بلون بنى ثم غرزة البذرة مثل الشكل رقم ٣ بلون أحمر .

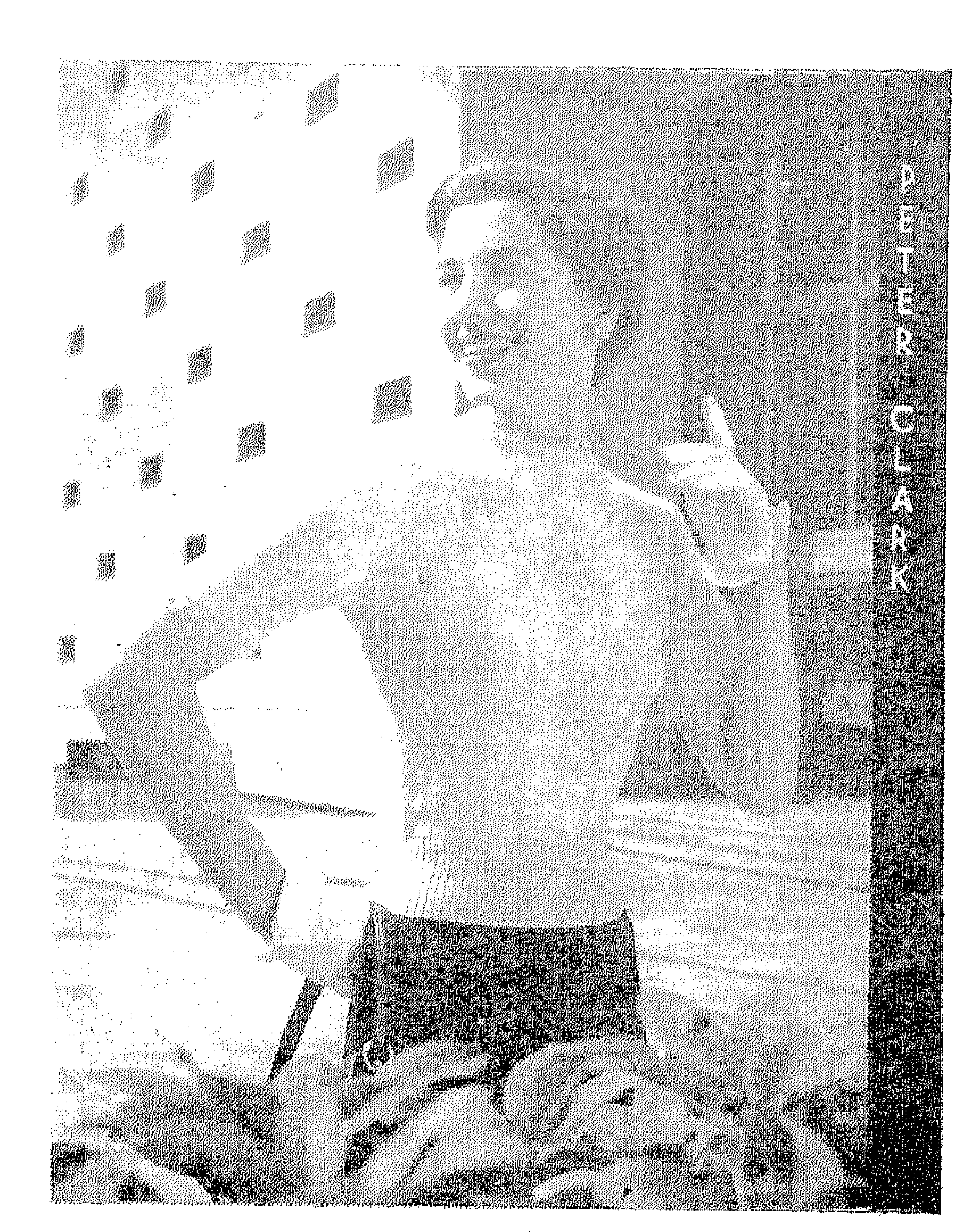
احكام سلطان

المفرش بعد ان تم صنعه ووضع على المائدة بعد كيه . انه جميل بلا شك





ملحوظة: ان القارئة ليست فى حاجة لان تنبهها الى أن الرسومات المنشورة على هذه الصفحة فى حجمها الطبيعى الذى لا يحتاج لاى تكبير • انقلى هذا الرسم أولا علـى ورق الشفاف الذى يباع فى جميع المكـاتب • ثم ضعى هذا الورق على القماش الذى اخترتيه على أن يكـون بين الورق والقماش ورق كربون أزرق أو أسود • ان هـذه العملية لن تستغرق منك وقتا طويلا •



تسلية مفيدة فى الصيف

بلوفر بغرزة مزخرفة
(موديل جذع وورق الشجر)

ملحوظة : يمكنك تنفيذ هذا البلوفر بخيط القطن لارتدائه فى فصل الصيف .

المواد اللازمة : ١٦٨ جرام (٦ شلل) من صوف بيهايف فنجرنج ـ ٣ فتل ، وهو مصنوع بطريقة باتون المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد . ابرتان نمرة ١٣ وابرتان نمرة ١١ ماركة بيهايف أو كوين بى . ابرة سلك ماركة بيهايف . خمسة زراير .

المقاسات : مقاس الصدر ٨٥ ـ ٩٠ سنتى . المقاس من أعلى الكتف ٥٠ سنتى . حردة الكم ١١ سنتى .

قوة الشد : ٨ غرز و١٠ سطور لكل ٢ ١/٢ سنتى مربع على ابرتين نمرة ١١ ـ تقاس على شغل عادى ناعم .

الاصطلاحات : غ = غرزة . ع = معدولة . م = مقلوبة . ص.ح.ب = الصوف حول الابرة . ×...× = رمز للتكرار أى عندما يتم شغل الجزء المحصور بين النجمتين ابدئى ثانيا من النجمة الاولى واشتغلى حسب التعليمات الى النجمة الثانية .

كررى هذه العملية حسب التعليمات . (٢ ب) اسلتى الغرزتين التاليتين على الابرة السلك واتركيهما خلف الشغل ـ اشتغلى ع خلف الغرزة التالية ـ ا م ـ ١ غرزة ع من الخلف على الغرزتين المتروكتين على الابرة السلك . (أف) = اسلتى الغرزة التالية على الابرة السلك واتركيها أمام الشغل ـ ١ ع من الخلف ـ ام على الغرزتين التاليتين . ثم اشتغلى ع خلف الغرزة على الابرة السلك .

(ام) = كونى غرزة بأن تلقطى الفتلة الموجودة بين الغرزة التى انتهيت من شغلها والغرزة التالية واشتغلى م خلفها . (م.ب) = اشتغلى غرزة كالآتى : ام ـ اع ـ ام فى الغرزة التالية . وهكذا تعملين ٣ غرز من الغرزة التالية . دورى ـ ٣ ع ـ دورى ـ ٣ م ـ اسلتى الغرزتين الثانية والثالثة على الغرزة الاولى .

ملحوظة : كل الغرز المسلوتة تسلت بالمقلوب ويبقى الصوف خلف الشغل .

الصدر

استعملى الابرتين نمرة ١١ وابدئى ١١٦ غ . اشتغلى ١ ع ، ١ م مضلع مساحة ٦ سنتى . غيرى الى الابرتين نمرة ١٣ واستمرى فى الشغل المضلع الى ان يبلغ مقاس الشغل ٩ سنتى من البداية .

السطر التالى : اشتغلى ٨ غ مضلع (زودى فى الغرزة التالية ـ ٩ مضلع) ١٠ مرات ـ زودى فى الغرزة التالية ـ اشتغلى الى النهاية (١٢٧ غ) .

غيرى الى الابرتين نمرة ١١ واستمرى فى الشغل المزخرف (جذع وورق الشجرة) كالآتى :

السطر الاول : ٦ م ـ × ١ ع ص.ح.ب ٢ ـ ١ غ ع من الخلف ـ ١ ع ص.ب.ح ٢ ـ ١١ م ـ كررى من × الى آخر ٩ غ . ١ ع ص.ح.ب ٢ ـ اشتغلى خلف الغرزة ١ ـ ١ ع ص.ح.ب ٢ ـ ٦ م .

السطر الثانى : ٦ ع ـ × الصوف الى الامام . اسلتى غ وبذلك تنسلت ثانى غ ص.ح.ب ـ ١ م من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ١١ ع ـ كررى من × الى آخر ٩ غرز ـ الصوف الى الامام ـ اسلتى ١ ـ ١ م من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ٦ ع .

السطر الثالث : ٦ م ـ × الصوف الى الخلف اسلتى ١ ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ١١ م ـ كررى من × الى آخر ٩ غرز ـ الصوف الى الخلف ـ اسلتى ١ ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ٦ م .

السطر الرابع : ٦ ع ـ × الصوف الى الامام ـ اسلتى ١ ـ ١ غرزة م من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ١١ ع كررى من × الى آخر ٩ غرز ـ الصوف الى الامام ـ اسلتى ١ ـ ١ غرزة م من الخلف ـ اسلتى ١ ـ ٦ ع .

السطر الخامس : ٤ م × (٢ ب) ١ غرزة ع من الخلف ـ (١ ف) ـ ٧ م ـ كررى من × الى آخر ١١ غرزة ـ (٢ ب) ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ (١ ف) ـ ٤ م .

السطر السادس : ٦ ع ـ × ١ غرزة م من الخلف ـ ١١ ع كررى من × الى اخر ٩ غرز ـ ٣ غرز م من الخلف ـ ٦ ع

وهذه الستة سطور تكون الموديل ويشغل غرز اضافية خلف الشغل الناعم استمرى حسب الموديل . زودى غرزة فى كل من حرفى السطر الثانى وكل عاشر سطر الى ان تتمى ٧ مجموعات من التزويدات .

استمرى بدون تكسيم اخر الى ان تتمى شغل ١٧ موديلات كاملة من البداية .

كسمى حردة الباط واشتغلى أول مجموعة من ورق الشجر الكبير كالآتى حسب الموديل :

السطر الاول : اقفلى ٩ غرز ـ ٣ م ـ (يوجد الان ٤ غرز على الابرة بعد القفل) اشتغلى ٣ غ حسب الموديل ـ (٩ م ـ ٢ معا ـ ١ ع ـ الصوف الى الامام ـ ١ ع ـ الصوف الى الامام ـ ١ ع ـ ٢ م معا ـ ٩ م ـ ٣ موديل) كررى ٤ مرات ١٣ م .

السطر الثانى : اقفلى ٩ ـ ٣ غ ـ (٣ موديل ـ ١٠ ع ـ ٥ م ـ ١٠ ع) كررى ٤ مرات ـ ٣ موديل ـ ٤ ع .

السطر الثالث : ٢ م معا ـ ٢ م ـ ٣ موديل (٨ م ـ ٢ م معا ـ ٢ ع ـ الصوف الى الامام ـ ١ ع ـ الصوف الى الامام ـ ٢ ع ـ ٢ م معا ـ ٨ م ـ ٣ موديل) كررى ٤ مرات ـ ٢ م ـ ٢ م معا .

السطر الرابع : ٢ ع (٣ موديل ـ ٩ ع ـ ٧ م ـ ٩ ع) كررى ٤ مرات ـ ٣ موديل ـ ٣ ع .

السطر الخامس : ٢ م معا ـ ١م ـ ١ ع ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ (اف) ٥ م ـ ٢ م معا ـ ٣ ع ـ الصوف الى الامام ـ ١ع ـ الصوف الى الامام ـ ٣ ع ـ ٢ م معا ـ ٤ مرات ـ ١ ع ـ ١ م ـ ٢ م معا .

السطر السادس : ٢ ع ـ (٣ موديل ـ ٨ ع ٩ م ـ ٨ ع) كررى ٤ مرات ـ ٣ موديل ـ ٢ ع .

السطر السابع : ٢ م معا ـ ٣ موديل ـ (٦ م ـ ٢ م معا ـ ٤ ع ـ الصوف الى الامـ ام ـ ١ ع ـ الصوف الى الامام ـ ٤ ع ـ ٢ م معا ـ ٦ م ـ ٣ موديل) كررى ٤ مرات ـ ٢ م معا

السطر الثامن : ١ ع ـ ٣ موديل (٧ ع ـ ١١ م ـ ٧ غ ٣ موديل) كررى ٤ مرات ـ ١ ع .

السطر التاسع : ٢ ع معا ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ اسلتى ١ ـ (٧ م ـ ١١ ع ـ ٧ م ـ ٣ موديل) كررى ٣ مرات ـ ٧ م ١١ ع ـ ٧ م ـ اسلتى ١ ـ ١ غرزة ع من الخلف ـ ٢ ع معا .

السطر العاشر : ١ م ـ ١ غرزة م من الخلف ـ اسلتى ١ ـ (٧ع ـ ١١ م ـ ٧ ع ـ ٣ موديل) كررى ٣ مرات من ٧ ع ١١ م ـ ٧ ع ـ اسلتى ١ ـ ١ غرزة م من الخلف ـ ١ م .

السطر الحادى عشر : ٢ ع معا ـ (١ ف) ـ ٥ م ـ م ن ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٧ ع ـ ٢ ع معا ـ (من) ٥ م ع (٢ب) ـ ١ غرزة ع من الخلف) كررى ٣ مرات ـ (اف) ـ ٥ م ـ (من) ـ ٢ ع معا من خلف الغرزة ـ ٧ ع ـ ٢ ع معا ـ من ٥ م ـ (٢ب) ـ ٢ ع معا .

السطر الثانى عشر : ٢ غرزة م من الخلف (٨ غ ـ ٩ م ـ ٨ ع ـ ٣ موديل) كررى ٣ مرات ـ ٨ ع ـ ٩ م ـ ٨ ع ـ ٢ غرزة م من الخلف .

السطر الثالث عشر : ٢ ع معا – (٨ م – (م ن) – ٢ع معا من خلف الفرزة – ٥ ع – ٢ ع معا (من) – ٨ م – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ٨ م – (من) – ٢ ع معا من خلف الفرزة – ٥ ع – ٢ ع معا – (من) – ٨ م – ٢ ع معا .

السطر الرابع عشر : ١ م (٩ ع – ٧ م – ٩ ع – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ٩ ع – ٧ م – ٩ع – ١ م .

السطر الخامس عشر : ٢ م معا – ٨ م – (من) – ٢ ع معا من خلف الغرزة – ٣ ع ٢ ع معا – (من) – ٨ م – ٢ م معا .

السطر السادس عشر : (١٠ ع – ٥ م – ١٠ ع – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ١٠ ع – ٥ م – ١٠ ع.
وبذلك يتم تكسيم حردة الباط (١٠٩ غرزة) .

السطر السابع عشر : ٢ م – (٨ م – (من) ٢ ع معا من خلف الفرزة – ١ ع – ٢ ع معا – من – ٨ م – (٢ب) – ١غرزة ع من الخلف – ١ف) كررى ٣ مرات – ٨ م – من – ٢ ع معا من خلف الفرزة ١ ع – ٢ ع معا – من – ١٠ م .

السطر الثامن عشر : (١١ ع – ٣ م – ١١ ع – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ١١ ع – ٣ م – ١١ ع.

السطر التاسع عشر : (١١ م – من الصـــــوف الى الخلف – اسلتى ١ – ٢ ع معا – مــررى الفرزة المسلوتة عليهما – من – ١١ م – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ١١ م – من – الصوف الى الخلف – اسلتى ١ – ٢ ع معا – مررى الفرزة المسلوتة عليهما – من – ١١ م .

السطر العشرون : (١١ ع – ١ غرزة م من الخلف – ١١ ع – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ١١ ع – ١ غرزة م من الخلف – ١١ ع

السطر الواحد والعشرون : (٢١ م – ٣ موديل) كررى ٣ مرات – ٢١ م .

السطر الثانى والعشرون : (٢٥ ع – ٣ موديل) كررى ٣ مرات . ٢٥ ع .

السطر الثالث والعشرون : ٢٣ م – (٢ب – ١ غرزة ع من الخلف – ١ف – ٢١ م) كررى مرتين – ٢ ب – ١ غرزة ع من الخلف – ١ ف ٢٢ م .

السطر الرابـــع والعشرون : (٢٥ ع – ٣ غرزة م من الخلف) كررى ٣ مرات . ٢٥ ع .

اشتغلى المجموعة الثانية من ورق الشجر الكبير كالاتي حسب الموديل:

السطر الاول : ٢٣ م – (٢ م معا – ١ ع – الصوف الى الامام – ١ ع – الصوف الى الامام – ١ ع – ٢ م معا – ٢١ م) كررى ٣ مرات – ٢ م .

السطر الثانى : ٢٤ ع – (٥ م – ٢٣ ع) كررى مرتين . ٥ م – ٢٤ ع .

السطر الثالث : ٢٢ م – (٢ م معا – ٢ ع – الصوف الى الامام – ١ ع – الصوف الى الامام – ٢ ع – ٢ م معا – ١٩ م) كررى ٣ مرات – ٣ م .

السطر الرابع : ٢٤ ع – (٨ م . ٢١ ع) كررى مرتين – ٧ م – ٢٢ ع .

السطر الخامس : ٢١ م – (٢ م معا – ٣ ع – الصوف الى الامام – ١ ع – الصوف الى الامام – ٣ ع – ٢ م معا – ١٧ م) كررى ٣ مرات – ٤ م .

السطر السادس : ٢٢ ع (٩ م – ١٩ ع) كررى مرتين – ٩ م – ٢٢ ع .

السطر السابع: ٢٠ م (٢ م معا – ٤ ع – الصوف للامام – ١ ع – الصوف للامام – ٤ ع – ٢ م معا – ١٥ م) كررى ٣ مرات – ٥ م .

السطر الثامن : ٢١ ع – (١١م ١٧ ع) كررى مرتين – ١١ م – ٢١ ع .

السطر التاسع : ٢١ م – (١١ع – ١٧ م) كررى مرتين – ١١ ع – ٢١ م .

السطر العاشر : كالســـــــطر الثامن .

السطر الحادى عشر : ٢١ م (من – ٢ ع معا من خلف الفرزة – ٧ ع – ٢ ع معا من – ١٧ م) كررى ٣ مرات – ٤ م .

السطر الثـانى عشر : ٢٢ ع – (٩ م – ١٩ ع) كررى مرتين – ٩ م – ٢٢ ع .

السطر الثالث عشر : ٢٢ م – (من – ٢ ع معا من خلف الفرزة – ٥ ع – ٢ ع معا د – ١٩ م) كررى ٣ مرات – ٣ م .

السطر الرابع عشر : ٢٣ ع – (٧ م – ٢١ ع) كررى ٣ مرات – ٢ ع .

الســـطر الخامس عشر : ٢٣ م (من – ٢ ع معا من خلف الفرزة – ٣ ع – ٣ ع معا من – ٢١ م) كررى ٣ مرات – ٢ م.

السطر السادس عشر : ٢٤ ع (٥ م – ٢٣ ع) كررى ٣ مرات – ١ ع .

السطر السابع عشر : ٢٤ م – (من – ٢ معا من خلف الفرزة – ١ ع – ٢ ع معا – من – ٢٣ م) كررى ٣ مرات ١ م .

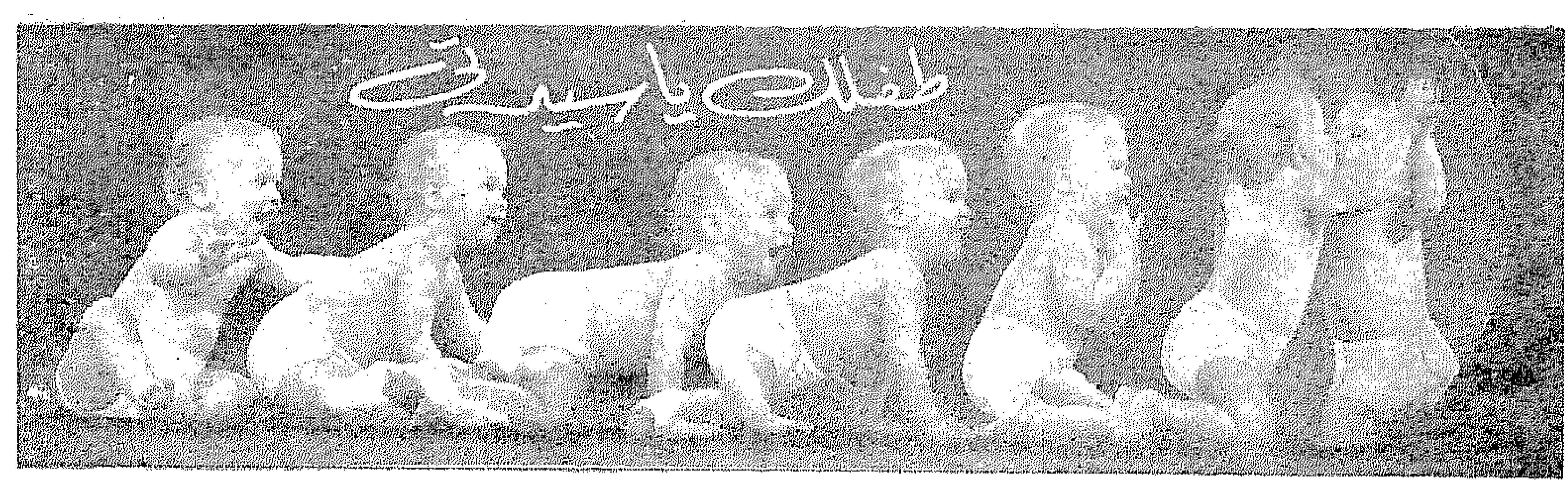
السطر الثامن عشر : (٢٥ ع – ٣ م) كررى ٣ مرات – ٢٥ ع

السطر التاسع عشر : (٢٥ ع – ٣ م) كررى ٣ مرات – ٢٥ ع .

(البقية صفحة ٩٤)

الاشتراك السنوى

١٠٠	فى مصر والسودان
١٥٠	فى البلاد العربية
٢٠٠	فى الخارج أو مايعادلها



من الامور المعروفة انه من علامات الصحة فى الطفل ان يكون مرحا نضر البشرة براق العينين له شهية حسنة تسرى الحيوية فى كل حركاته وان ينام نوما عميقا وان يستمر وزنه فى الزيادة منذ وضعه ، وان تكون له مواعيد منتظمة فى أكله ونومه .

هـذا والعناية بنظافة الطفل وحمايته من الامراض المعدية ،واستمرار الاشراف الطبى عليه ، كل ذلك يعينه على التمتع بصحة كاملة .

ويجب أن يكون معلوما لديك أن أى تغيير يطرأ على سلوك الطفل الذى تعوده يكون نذيرا بحدوث مرض فالضجر غير العادى ، وفقدان الشهية هما عادة الدليل الاول على أن الطفل أصيب بشيء ما ، والقيء والاسهال من الامارات الدالة على مرض الطفل . ويضاف الى هذه العلامات البراز الكريه الرائحة وارتفاع درجة الحرارة ..

وبما أن معدة الاطفال شديدة الحساسية وامعاءهم عرضة لكثير من الاضطرابات لهذا يتحتم عليك أن تحافظى على زجاجة لرضاعه محافظه تامة وأن تغليها فى الماء قبل الاستعمال وعندما يتقيأ الطفل أو يصاب باسهال ننصحك بعدم تغذيته وبأعطائه ماء مغليا باردا حتى تستشيرى طبيبك .

وقد دلت التجارب العلمية الطبية الحديثة على وجوب الاستعانة بأطعمة أخرى خلاف لبن الام أو اللبن الاصطناعى فى تغذية الاطفال واليك الان – فيما يلى – بيانا بالمقادير المناسبة للطفل فى الاعمار المختلفة .

حينما يبلغ من العمر اسبوعين يعطى ملعقة صغيرة من عصير البرتقال وملعقة صغيرة من زيت كبد الحوت .

وحالما يبلغ شهرا واحدا يعطى أوقية عصير برتقال وملعقتين ونصفا من الحجم الصغير من زيت كبد الحوت .

وحينما يبلغ الشهرين يعطى ثلاث أوقيات عصير برتقال مع ملعقتين ونصف من زيت كبد الحوت

وتزداد هذه الكميات حينما يبلغ الثلاثة شهور الى ثلاث أوقيات عصير برتقال مع ملعقتين ونصف زيت كبد الحوت

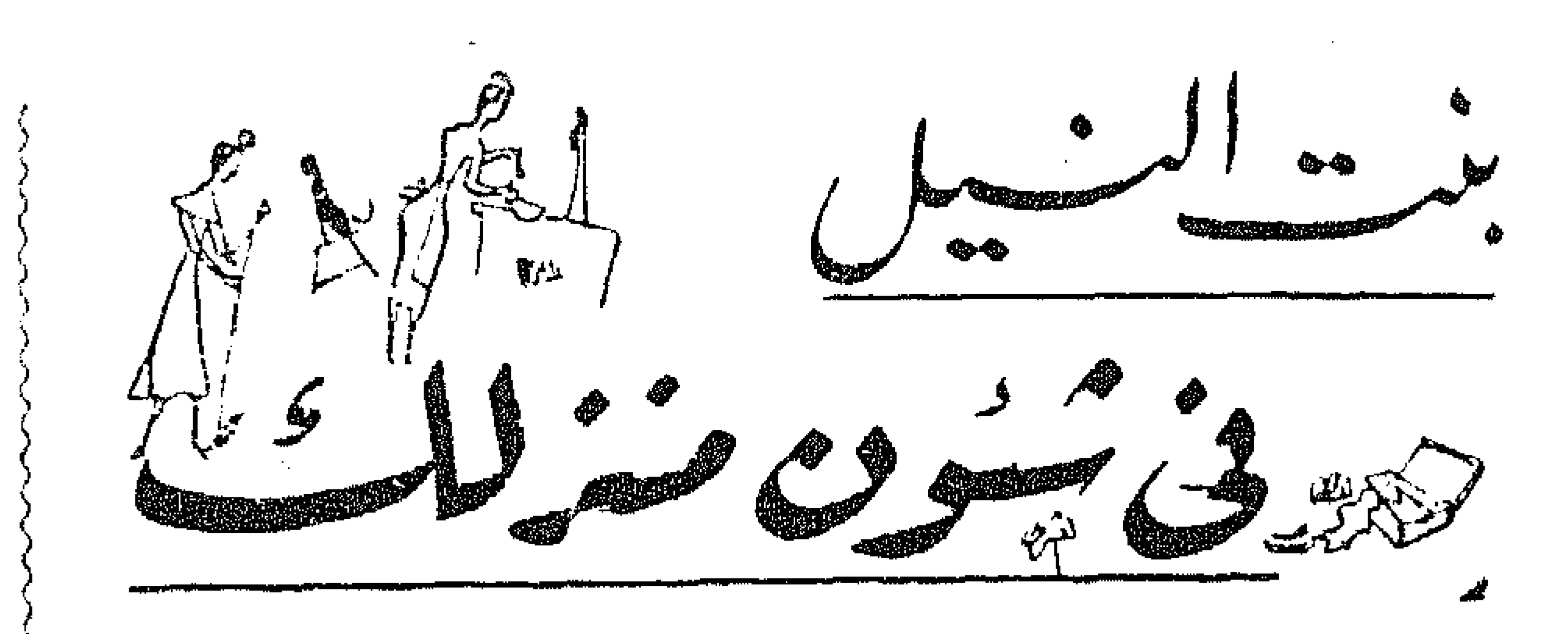
ويضاف اليها فى عمر الاربعة شهور ملعقة صغيرة من صفار البيض النيىء ..

ويحسن الاستعانة من سن الستة شهور حتى سن السنة ببعض الحبوب اللينة والفاكهة الطرية والخضر المسلوقة .

والطفل الصغير ينام عادة أغلب الوقت ، وهو ينام غالبا بعد رضعه ، وساعات النوم التى يحتاج اليها هى على وجه التقريب:

حتى الشهر الواحد من ٢٠ الى ٢٢ ساعة

(البقية صفحة ٩٣)



اصلاح الصينى المكسور

س ـ أرجو ان تدلينى عن طريقة ناجحة لاصلاح الصينى . لانه عندى طبق صينى ثمين من الاطباق الاثرية ذات النقوش الجميلة كسر منى واخشى عدم اصلاحه .

ج ـ من السهل جدا اصلاح أى آنية صينى أو زجاج مكسورة . وذلك بأن تغسلى الاناء المكسور غسلا جيدا بالماء والصابون مع العناية الخاصة بمكان الكسر ثم جففيه جيدا . وضعى طبقة من «الداج» وهو كما تعلمين موجود فى أنابيب مختلفة الاحجام ويمكنك شراؤه من محال البوية او من المكاتب . ثم ضعى طبقة الداج على أحد طرفى الاناء المكسور والصقى به الطرف الآخر مراعية انتظام اتجاه النقوش واضغطى عليه جيدا بربطه بدبارة ويترك حتى يجف تماما ويتماسك ويأخذ الاناء المكسور شكله الاصلى . ثم أعيدى كسره فى نفس الاتجاه الاول ثم كررى عملية اللصق ثانيا ولكن بدون غسل . فذلك يسبب بقاءه مدة طويلة بدون عودة الكسر .

◆

تنظيف الباركيه

س ـ الرجا ان تفيدينى عن طريقة تنظيف الباركيه وطوب المدفاة المصنوع من « الطوب سورناجا »

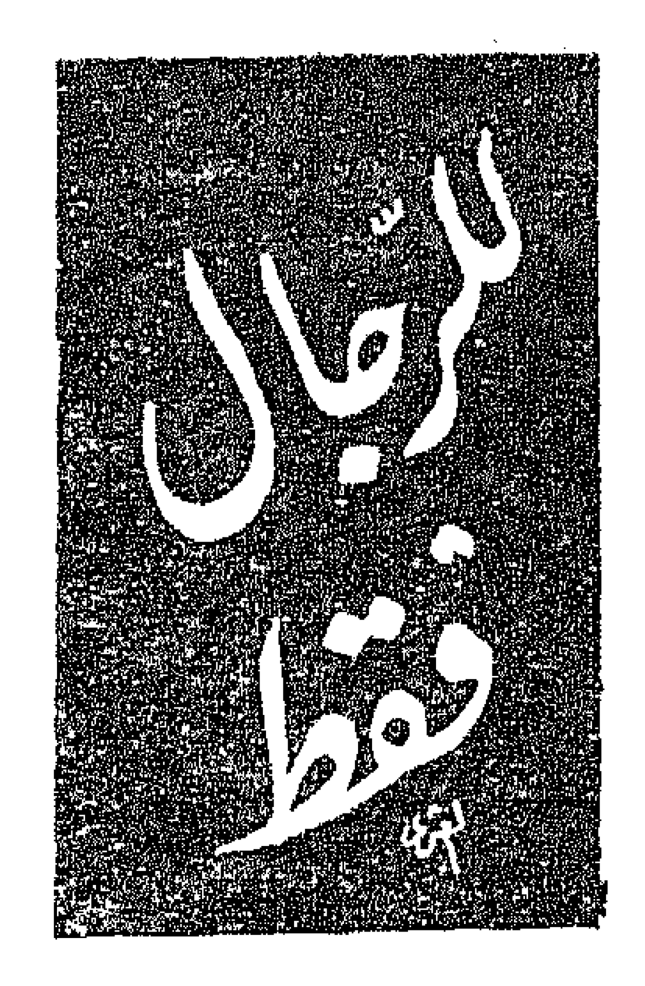
ج ـ نظفى الباركيه تنظيفا يوميا بكنسه بفرجون شعر ناعم ثم لمعيه بقطعة قماش ناعمة ذات وبر من الفانلا أو الكستور . ثم ادهنيه مرة كل أسبوع بفوطة صفراء أو بقطعة قماش من الكستور حتى يزول أثر الورنيش . أما اذا كان بالارضية الباركيه قذارة سميكة متراكمة فأحسن طريقة لازالتها هى دعكها بقطعة من السلك الرفيع الخاص بذلك حتى تنزع هذه القذارة : ثم تكنس الارض كالمعتاد ثم تمسح الارض مسحا خفيفا جدا بخرقة مبللة ومعصورة فى ماء مضاف اليه قليل من الخل ثم تجفيفها جيدا . وعندما تجف الارض تماما تلمع بالورنيش كما سبق .

◆

طوب سورناجا :

س ـ الرجا افادتى عن طريقة تنظيف وتلميع طوب سورناجا :

ج ـ نظفيه بغسله بماء دافىء وصابون مع دعكه بلوفة ناعمة أو خرقة ناعمة ثم اشطفيه بماء دافى ثم فى ماء بارد يضاف اليه قليل من الخل لتزهية لونه ثم لمعيه بدهنه بقليل من ورنيش الموبيليا ثم تلمعيه جيدا بفوطة ناعمة .



المراة التى تفتش جيوب زوجها مرة واحدة ... تقضى بقية حياتها تتلظى فى اتون الغيرة !!

✪

الحب الذى ينمو وسط الزوابع ... يستطيع ان يصمد للاعاصير !

✪

الرجل الذى يخاف زوجته ... والمراة التى تخاف زوجها ... كلاهما لا يستطيع ان يحب الاخر !

✪

الملائكة اسم ... مؤنث ... والشياطين ... جمع مذكر !

✪

النجاح للزوجة التى تعرف كيف تفحص عينيها ... وللزوج الذى يعرف كيف يفتح عينيه !

✪

يتاثر الرجل بدموع المراة ... بقدر ما تكون هذه الدموع نادرة !

✪

عندما تتنافس امرأتان على قلب رجل .. فالنتيجة لا تخرج عن احد امرين .. اما ان يكسب الرجل المرأتين .. ويخسر نفسه .. واما ان يخسر المرأتين ويكسب نفسه !

✪

المراة التى تستطيع التضحية بحبها من اجل توفير السعادة لك .. هى وحدها التى تحبك .. ولكن اين تجد هذه التى يمكنك اقناعها بأن سعادتك توجد فى شىء غير حبها !

الزواج السعيد يلزمه الهدوء .. والحب الملتهب تلزمه المتاعب !!

✪

المراة التى تغار على رجلها من كل امراة توحى اليه بأنها اقل من ... اى امراة !

✪

اذا اردت أن تختبر نزاهة امراة فى حبك .. فقل لها انك لن تتزوجها .. ولكن لا تفعل ذلك اذا كنت حريصا على ان لا تفقدها الى الابد !

✪

تظل المراة الناجحة حلم الشباب الاعزب المحاط بشباك الفتيات .. حتى اذا تزوج أصبحت الفتاة الساذجة هى امنيته !

✪

المرأة التى تحب اولادها لا تستطيع ان تكره اباهم .. فالاب هو الاصل والاولاد فروعه !

✪

الرجل الذى يعيش عبدا لاولاده لا يلبث ان يكرههم لان العبيد عادة لا يحبون السادة !

✪

ليست البراعة ان تجعل زوجتك تخشاك ... بل الابرع ان تجعل زوجتك تحبك !

✪

تحافظ الزوجة على كرامتها وكبريائها .. بقدر ما تتظاهر بتصديق اكاذيب زوجها !

✪

المراة التى تجيد تمثيل ادوار الحب .. هى التى تجيد ايقاع اى رجل فى حبها .. بينما يخسر الرجل قلب اية امراة عند اول ظاهرة تمثيل تحسها فى حبه لها !

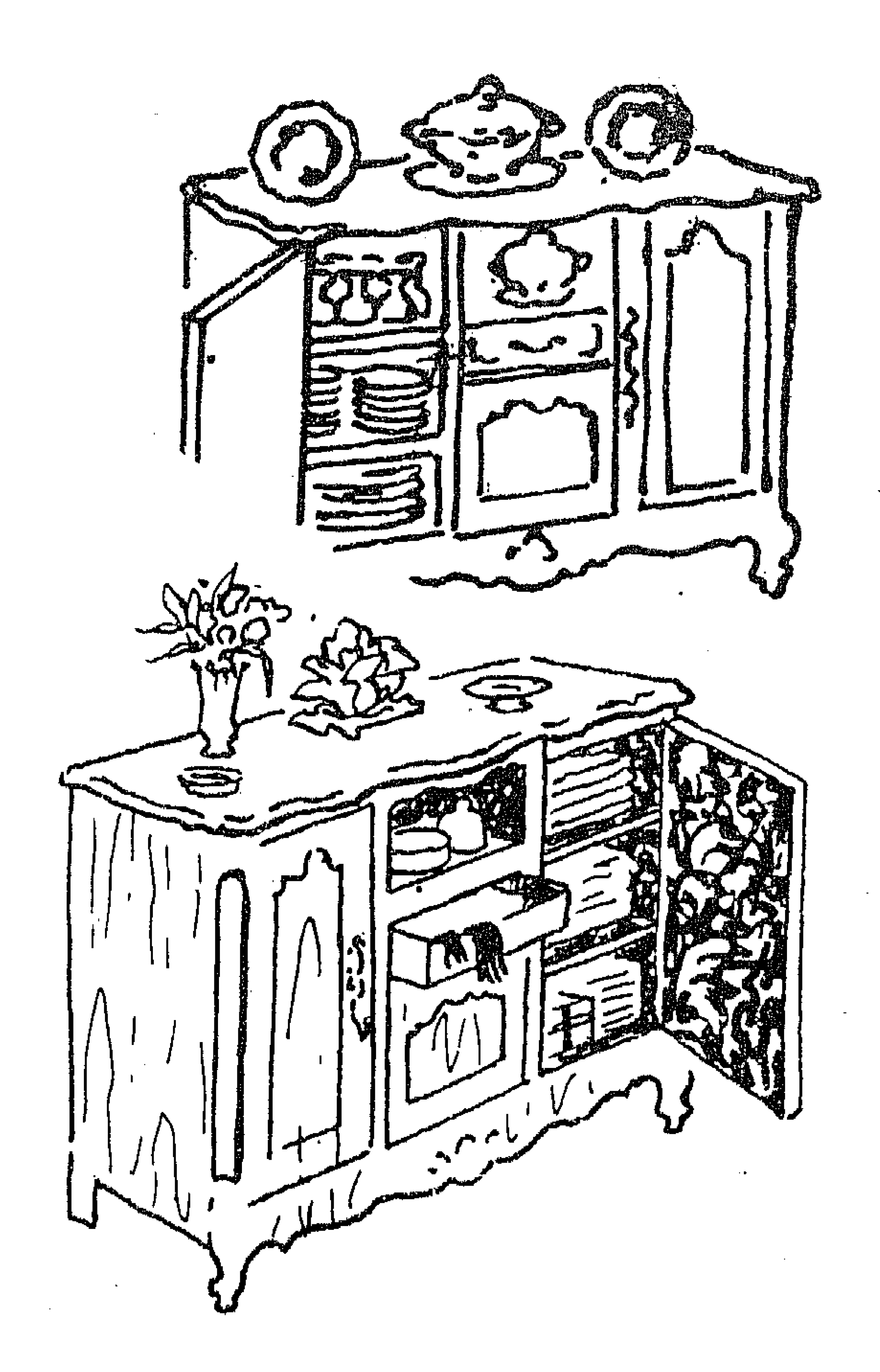
✪

يبحث الرجل عن المراة عندما يريد ان يكون عظيما .. ويهرب منها بعد ان يصبح عظيما !

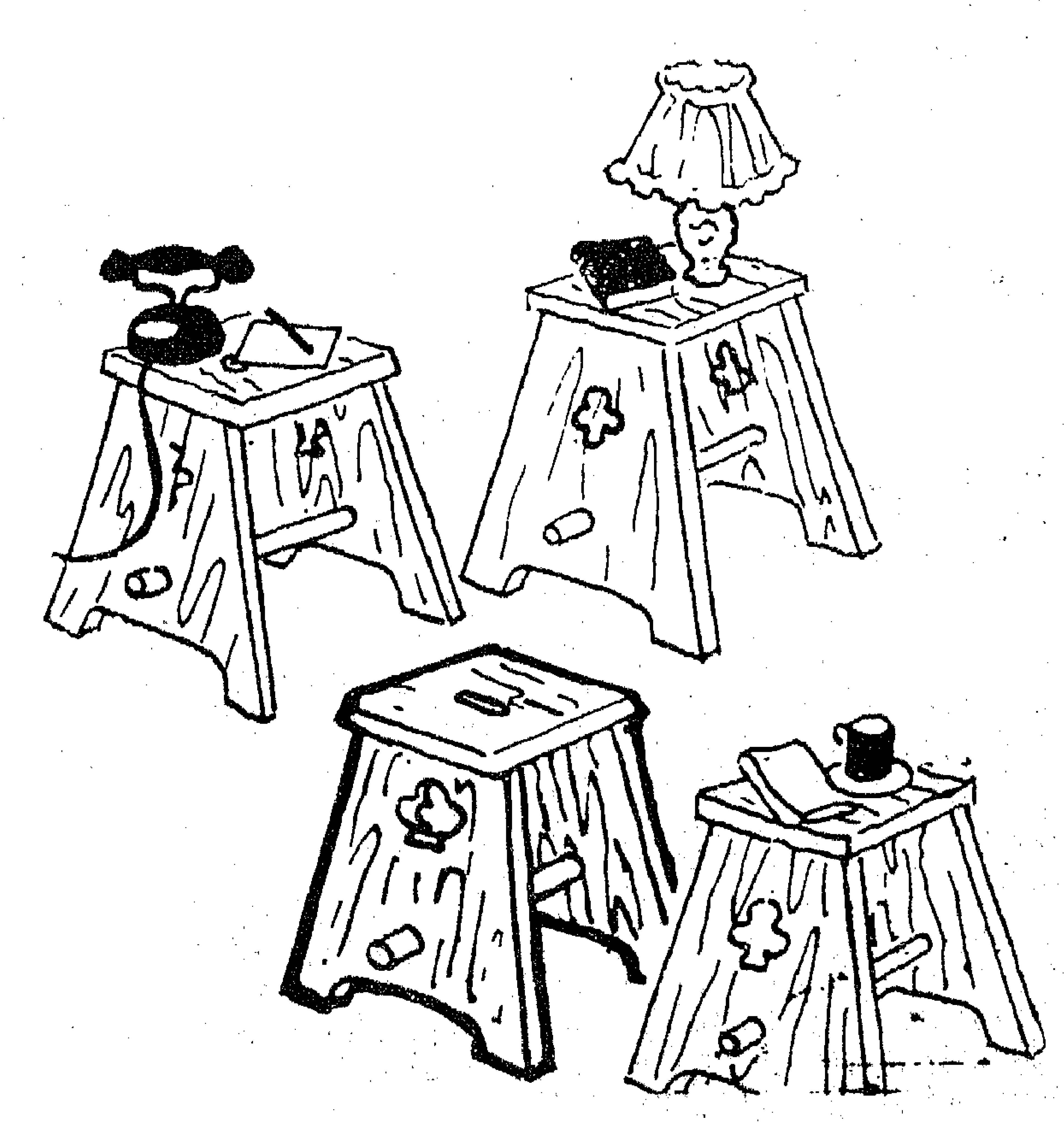
استعمليها لأكثر من غرض واحد

ان هـذا البوفيه كان موضوعا فى يوم من الايام فى غرفة فسيحة للطعام ورصت فيه أوانى الطعام وصحائفه والفضيات . وكان كل رف من أرففه مغطى بالورق الابيض وقد اعتاد هذا البوفيه الانتظار بصبر الزيارات التى كانت تعمل له . وبعد ملاحظة دامت بضعة أيام تبين له أن هـذه الزيارات كانت تحدث ست مرات فى اليوم على وجه التحديد وفى أوقات منتظمة وفى كل زيارة من اثنتين كانوا يرفعون الحمل الذى كان يثقل كتفيه وكان يراه يوضع فى نظام اخر على مائدة غرفة الطعام القريبة منه . وبعد ساعتين كانت أعمدة الصحون تعود الى مكانها الاصلى لتتركه من جديد بعد بضع ساعات لتستخدم فى وجبة اخرى. ولكن هذه الحياة الرتيبة ما لبثت أن انقطعت فى أحد الايام . ولا ندرى ان كان هذا الانقطاع سببه ارضاء حب هذا البوفيه للتنقل أو تلبية لرغبة صاحبة المنزل . ولكن كل ما يعرفه هـذا البوفيه أن ربة البيت قررت ذات صباح أن تنقله الى حجرة نومها

وسرعان ما رفع عن الارفف أوانى الطعام والورق الابيض الذى وضع مكانه قماش الكريتون المطبوع عليه البياضات الغالية الثمن والحلى المختلفة . أما على ظهر هذا البوفيه فقد اختفى طقم الشاى وسلطانية الشوربة المصنوعة من الخزف لتوضع مكانها بعض البيبلوهات الخفيفة وانية من الكريستال بها زهور تنبعث منها رائحة زكية



ان هذه الحياة الجديدة وهذا التغيير ملأ صدر البوفيه فرحا وسرورا وقد أحاط زملاءه جميعا بهذا الحماس الذى دب فيه . فقرروا هم أيضا بدورهم





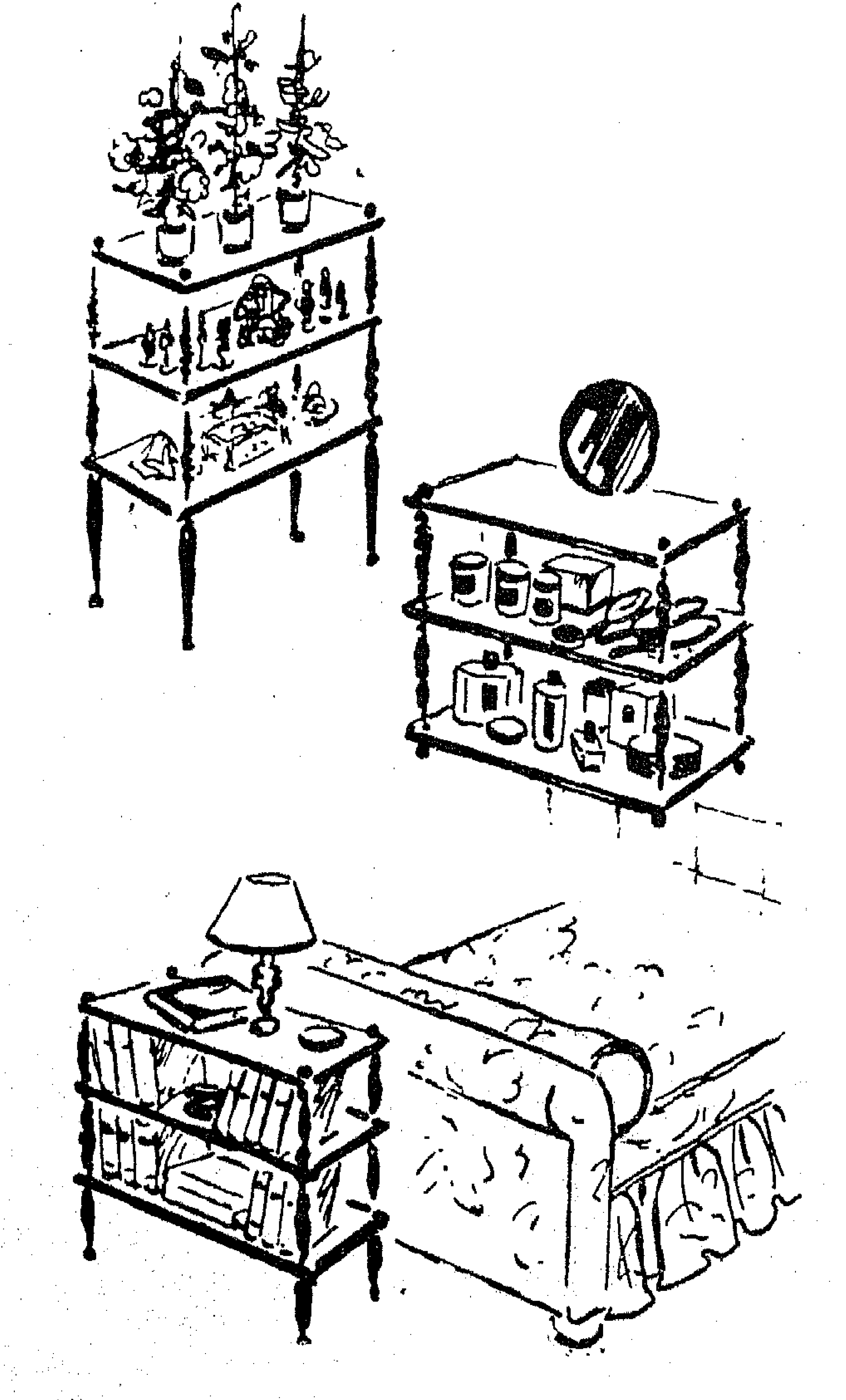
أن يسافروا ليثبتوا لربة المنزل أن سلوكهم حسن وأنهم سيعرفون كيف يملأون أماكنهم سواء فى الصالون أو فى غرفة الطعام وحتى فى الصالة أو فى غرفة الاطفال

وأثبتت مائدة مربعة فى المنزل انها اكثر قطع الاثاث حركة وقابلية للانتقال . لقد ذهبت فى الصباح الى غرفة الشغل حيث استخدمت كمنضدة للتفصيل ثم غطت نفسها بمفرش من البلاستيك وذهبت الى حجرة الاطفال ليكتبوا عليها واجباتهم عند عودتهم من المدرسة . ولم تكتف بهاتين الوظيفتين فقد انتقلت الى غرفة الطعام وارتدت مفرشا من الدانتيل لتوضع عليها فناجين الشاى والحلوى فاذا حل المساء كسيت بمفرش أبيض من الدمقس لتوضع عليها الصحون النظيفة التى تستبدل أثناء الطعام . وفى بعض الاحيان تغطى بمفرش طويل من الحرير أو القطيفة وتتخذ لها ركنا من الصالون ليوضع عليها مصباح اباجور وبعض البيبلوهات الجميلة الثمينة

وهذا المقعد الخشبى .. انه لا يريد أن يظل فى زاوية النسيان . ان حب التجوال قطعة من كيانه .. لذا فهو يستعمل كمنضدة صغيرة يوضع عليها فنجان القهوة وطقطوقة السجاير أو احدى المجلات الاسبوعية التى اشتراها رب البيت ليقرأها فى يومين أو ثلاثة أيام .. واذا ما انتهى هذا المقعد الخشبى من عمله فانه يهاجر الى غرفة النوم ليستعمل كمنضدة سرير فيوضع عليه الاباجور والكتاب الذى يقرأه صاحب الغرفة

وأخيرا فان هذه الايتاجير الهادئة الهائئة التى اختارت مكانها منذ سنين على حائط الصالون تريد أيضا أن تغير مكانها ووظيفتها . لقد انتقلت أولا الى الصالة لتستقبل كل الكتب التى تنظم فيها .. ثم تتجه الى الحمام ليوضع على ارففها علب الكريم وزجاجات ماء الكولونيا والعطور . وذات صباح قررت هذه «الايتاجير» ان تكون لها أرجل لتقف على الارض بالقرب من أحد الدواوين أو فى حذاء الحائط بجانب السرير .. انه فى الامكان استعمالها أيضا فاصلا بين حجرتين أو لتقسم حجرة الى جزئين .

لا تعتقدى اذن أن كل قطعة أثاث لها غرض واحد لا تتركيها تنام الى الابد فى نفس المكان لتؤدى نفس الغرض . دعيها تسافر بين حين واخر لكى لا يظل بيتك على ما هو عليه لا يتغير ولا يتبدل



الجامعات في شهر

الى سيادة مدير الجامعة

لا شك أن السيد مدير الجامعة قد شاهد في بعض المجلات الكبيرة صورة بعثة جامعية سافرت لتسعد بالمشاركة في زفاف جلالة الملك حسين . وهي عبارة عن استاذ كبير وبعض طلبة وطالبات كلية الاداب .

وما نظن أن السيد المدير قد راقه ان يقترض هؤلاء الطلبة لباس الرأس من الجامعة الامريكية . فقد اظهرهم ذلك جامعيين مصريين بروءوس امريكية وعرف هذا الاردنيون . وساءهم ان تصغر الجامعة المصرية في عيون ابنائها . وان تغريهم ((الطرابيش)) الامريكية الى الحد الذي يدعوهم الى اقتراضها والظهور بها في مجتمع عظيم وفي مناسبة كريمة ومصر كلها تدعو الى التمسك بالعزة والكرامة ولو عشنا من غير لباس أو طعام. فكيف يؤم استاذ كبير بعثة من تلاميذه على هذا النحو الذي لا عزة فيه ولا كرامة ؟

هل عوتب الاستاذ على مافعل؟ هل وبخ الطلاب على فعلتهم ؟ هذا أمر جوابه عند استاذنا المدير .. ((ابراهيم عبده))

نحو جامعة افضل

في الدور الاول من مبنى ادارة جامعة القاهرة تقع القاعة الكبرى للاحتفالات .. هذه القاعة تتسع لاكثر من خمسة آلاف شخص .. خصصت لاقامة الحفلات الكبرى والقاء المحاضرات..

وانني أتساءل لماذا تصر الجامعة على تجاهل هذه القاعة ولماذا تصر على اغلاقها بالضبة والمفتاح ؟!

هل احتارت في ايجاد طريقة لاستغلالها ؟! اذا كان الامر كذلك .. فلتفتح أبوابها للطلبة يزاولون فيها نشاطهم الثقافي بدلا من ان يستأجروا الملاهي والمسارح الخارجية بأثمان عالية !

انني أطالب المسئولين في الجامعة باصدار قرار يبيح للطلبة استعمال قاعة الاحتفالات ما دام نشاطهم خاضعا لاشراف كلياتهم المختلفة .

سمير عبد القادر

أسرار الجامعات



الانسة سناء عامر الطالبة بكلية حقوق القاهرة اختارتها جمعية الصحافة بالكلية لتكون فتاة لغلاف مجلة الاتحاد السنوية ((رسالة الجامعة)) (تصوير مصطفى عمر)

• امتنعت احدى الطالبات عن الحضور الى الجامعة بسبب ما نشر عنها في مجلة رسالة الجامعة .

• تعاقد أحمد رمزي الطالب بكلية تجارة القاهرة على القيام ببطولة خمسة أفلام .

• ينظم اتحاد كلية الحقوق رحلة بالطائرة الى لبنان وذلك أثناء الاجازة الصيفية وهذه الرحلة ستكون مقصورة على الطالبات فقط .

• أصدرت جمعية الصحافة بكلية الحقوق بجامعة القاهرة مجلة الاتحاد السنوية .. وقد صدرت حافلة بالموضوعات الشائقة والريبورتاجات الضخمة .. كما نالت صورة الغلاف الثناء من جميع الطلبة .. وهي للانسة سناء عامر الطالبة بالسنة الثانية بالكلية .

وقد اشتركت الجمعية بهذه المجلة في مسابقة الصحافة الجامعية لكأس الدكتورة درية شفيق .

• تقدمت احدى عضوات الاتحاد بشكوى الى رئيس اتحاد كليتها تتهم فيها احد الاعضاء من زملائه بتعديه على اختصاصاتها وذلك لانه قام بالاشراف على ادخال التحسينات اللازمة على حجرة الطالبات بالكلية وقد دافع عن نفسه بقوله بأن عامل الجنس لا شأن له في توزيع الاختصاص ...

• نشرت احدى المجلات الجامعية تصريحا لاحد أساتذة الجامعة يقول فيه أنه لا يفضل الزواج من جامعية وقد امتنع الاستاذ عن ابداء الاسباب ...

• اتهمت احدى الزميلات في كلية التجارة زميلين لها بكلية الحقوق بأنهما يثيران حولها بعض الدعايات الكاذبة ولكن التحقيق اثبت كذب هذه الدعايات .

اتحاد عربي لشباب الجامعات

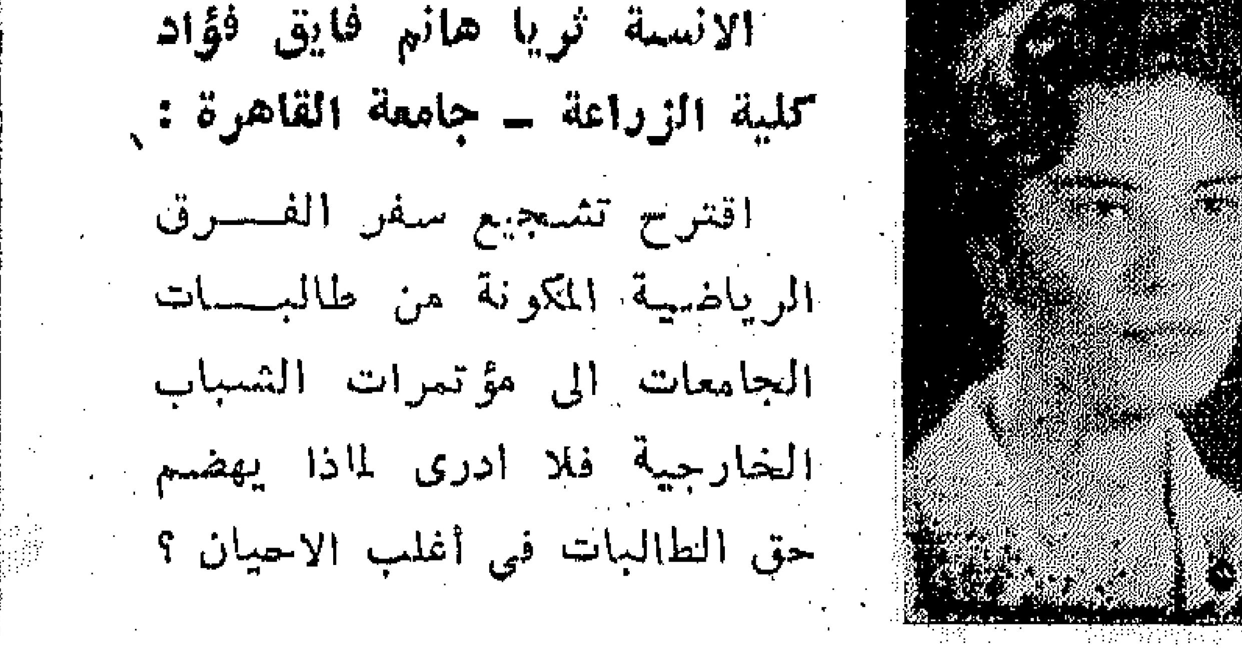
لقد ترددت هذه الايام فكرة انشاء اتحاد يضم الشباب العربي في مختلف الجامعات العربية. وذلك لبناء الامة العربية على أساس وطيد من التفاهم والتعاون لتحقيق ما يرجوه العرب من حرية واستقلال .

واني اطالب بسرعة البت في هذا المشروع حتى يقدر له ان يرى النور .. ان مطالب العرب واستقلال بلادهم واسترجاع حريتهم ... كل هذا لن يتحقق بالمفاوضات والاجتماعات .. فليكن الشباب العربي نواة للوحدة العربية فالشرق العربي يجب ان يكون وطنا واحدا . يهدف الى نيل حريته واستقلاله .

عليه محمد علي

نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التي ترد الينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام في حدود القانون والنظام .. ونرجو ان ترفق بالاقتراحات صور أصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



الانسة ثريا هانم فايق فؤاد كلية الزراعة ـ جامعة القاهرة :

اقترح تشجيع سفر الفرق الرياضية المكونة من طالبات الجامعات الى مؤتمرات الشباب الخارجية فلا ادري لماذا يهضم حق الطالبات في أغلب الاحيان ؟



الانسة وفيقة احمد حمدي كلية الحقوق ـ جامعة القاهرة :

اقترح ان تظل ملاعب الاستاد الجامعي مفتوحة طوال العطلة الصيفية .. وان تعد بها كل الوسائل التي تحبب الطلبة والطالبات في ارتيادها .. فهذا يساعد في حل مشكلة وقت الفراغ عند الشباب الجامعي .



معاملتك لاولادك

كثيرات من الامهات لا يدركن ان العلاقة بينهن وبين أولادهن وبناتهن يجب ان لا تخلو من قواعد الاتيكيت.. ولهؤلاء الامهات اتجه بهذا الفصل من باب الاتيكيت الذى نقدمه الى قارئاتنا شهريا . فالام هى الصدق الناس بأبنائها وبناتها .. وهى بالنسبة لهم تعد المعلم والصديق .. والمثل الاعلى . وهى المدرسة الاولى التى تتخرج فيها الاجيال ، ولا توجد مدرسة تسير فى منهجها بدون قواعد وبرامج مدروسة ومعدة وبرامج الامومة الحديثة برامج عامرة بالمواد السلوكية والسيكولوجيه ومنها مادة الايتيكيت .. وفى معاملتك لابنك نقدم لك هذه الامثلة .

ان الاساس الذى يجب أن تقوم عليه سياستك فى تربية ابنك هو اعداده ليكون رجلا ذا شخصيه قويه ومستقلة .

ويمكن أن يتحقق لك هذا بالعمل على خلق الشعور بالذاتية فيه منذ الصغر بالتزامك هذه القواعد نحوه .

ـ ان لعبه يجب ان تكون غير لعب أخته مثلا .. فلعب الولد يجب ان تكون من النوع الذى يقوم على المجهود العقلى والبدنى فى وقت واحد .. ولما كانت اللعب تلعب دورا هاما فى تكوين مواهب الطفل وتوجيه شخصيته .. أصبح لزاما عليك العناية باختيارها .. على أن لا تحاولى التدخل فى طريقة لعبه أو معاونته فى اللعب بها ولكن احرصى على أن لا تقدمى له هذا النوع من اللعب الذى يخلق فيه روح الشر والاعتداء مثل اللعب التى تخيف او تزعج أو تضر الغير ..

ـ اتركى له حرية اختيار اصدقائه ولكن على أن تراقبى سيرهم أثناء اختلاطهم بابنك .. فاذا وجدت انه لم يحسن اختيار احدهم فيمكنك ابعاده عنه بغير ان يشعر .. كما انصحك أن تحرصى على مراقبة نوع العلاقة بين طفلك وباقى أصدقائه فلا تتركى لمن هم اكبر سنا منه فرصة الاختلاء بطفلك بعيدا عن عينيك الساهرة .

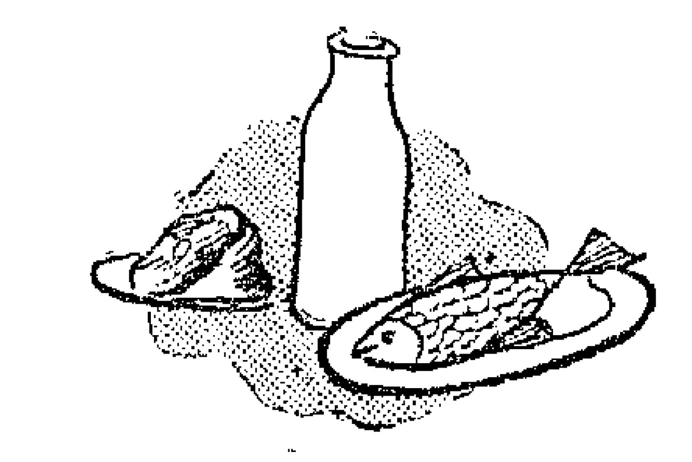
من الوسائل المؤدية الى استقلال شخصية ابنك تخصيص حجرة له فى المنزل وتخصيص فراش ومجال للعب يتولى هو بنفسه اعدادها وترتيبها وتزيينها بالصور واللوحات واستقبال اصدقائه فيها .

لا تشجعى ابنك على البكاء او الشكوى أو الالتجاء اليك فى رد اعتداء اصدقائه او استخلاص حقوقه ... فالطفل الذى يعتمد على أمه فى ذلك لا يلبث ان يفقد ثقته بنفسه ويشب ضعيفا لا يقوى على مواجهة متاعب الحياة .

ـ اعلمى ان للطفل حيوية لا يمكن كبتها ولا يجب كبتها

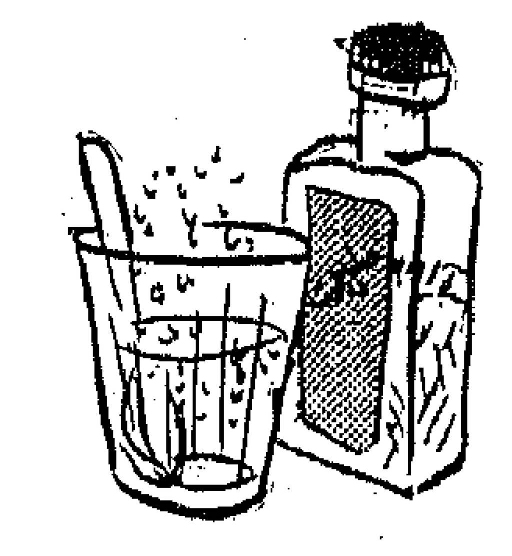
((البقية صفحة ٩٤))

صحح معلوماتك



س – نصحتنى صديقة لى بانه من قلة الذوق وضع السمك مع اللحم على مائدة واحدة ، كما أن مثل ذلك يؤدى الى ارتباكات شديدة فى الهضم ... فهل لهذا نصيب من الصحة ؟

ج – المرجع فى مثل هذه الامور اليك أنت شخصيا ٠٠ قد لا تستسيغ صديقتك هذا الذى نصحتك به ، بينما تستسيغينه أنت ٠٠٠ وعلى كل حال نحن نؤكد لك انك لن تمرضى اذا أكلت اللحم مع السمك أو اذا أكلت اللبن مع السمك فكل هذه اشاعات لا تستند الى العلم فى شيء ٠٠٠



س – هل من الضرورى اللجوء الى الملينات بين وقت واخر لتنظيف الامعاء وتطهير المعدة ؟

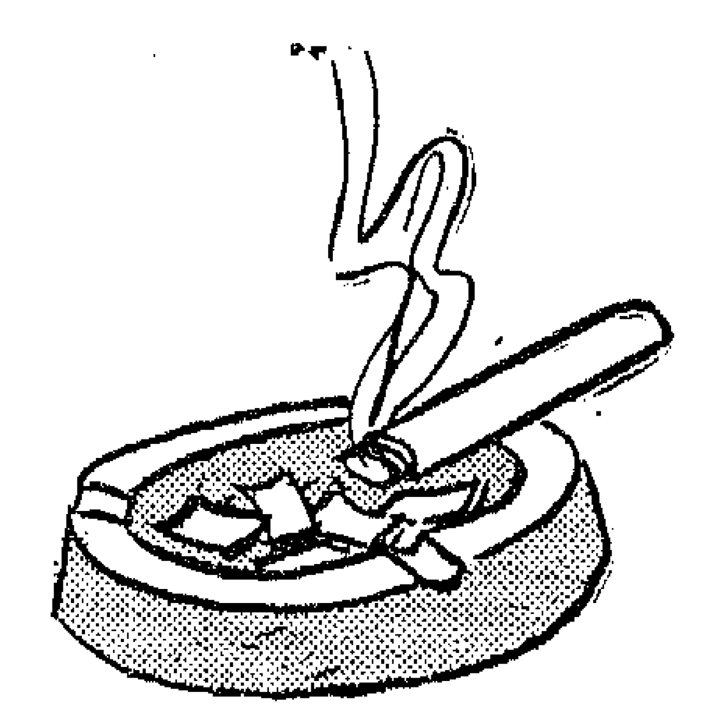
ج – لا ، ونحن ننصح بعدم استعمال الملينات الا بعد استشارة الطبيب ٠٠٠ قد يؤدى استعمال الملينات فى غير وقتها المناسب الى مرض الامساك أو الاسهال وقد ينتج عنها ارتباكات فى وظيفة الامعاء وكسل فى افراز العصارات الهضمية

س – هل تتقوى أسنانى وتصبح اذا أكثرت من « مصمصة العظام » وطحنتها وأكلت أغذية صلبة بوفرة ؟

ج – من الخطأ أن تعتقدى فى ذلك فقد تصاب سنه من أسنانك بكسر وقد تجرح لثتك ٠٠٠ كل ذلك قد يحدث دون فائدة من ورائه ؟

س – ما كمية المياه المناسبة للانسان يوميا ؟ هل هى ثمانية او عشرة أكواب فى اليوم ؟

ج – الكمية المناسبة تختلف باختلاف الفرد ٠٠٠ هناك من يكتفى بكوبين أو ثلاثة أكواب ، كما يجب أن تلاحظى أنك تحصلين على كميات من المياه أثناء تناولك لبعض الاطعمة ٠٠٠ فى حالات خاصة من المضر جدا تناول المياه بكثرة لانها قد تسبب تضخم الكلى ٠٠٠ ونحن ننصح بالاعتدال فى شرب الماء ٠٠٠



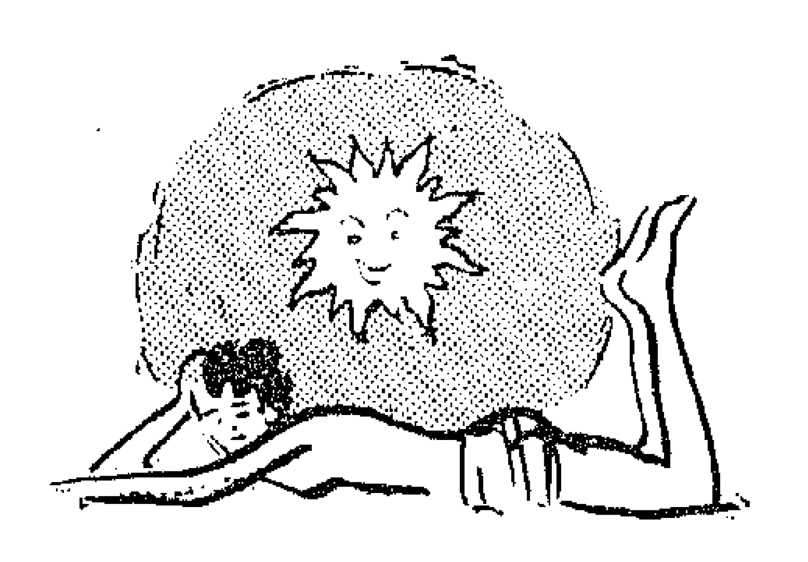
س – هل يؤثر التدخين فى صحة الاسنان ؟

ج – التدخين يؤثر فى اللثة ٠٠٠ يؤدى الى نوع من الالتهاب فيها والى مضاعفات نحن فى غنى عنها ٠٠٠ وأما عن أثر التدخين فى نفس الاسنان فمقتصر على افساد جمالها بما يتركه النيكوتين من آثار ٠



س – هل من الضرورى أن أستحم « بالدوش » يوميا أثناء فصل الصيف ؟ الكثيرات من صديقاتى يتهمن من لا تفعل ذلك بعدم النظافة ...

ج – يقال ان بين الاطباء من يرى أن الاستحمام بالدوش بانتظام مضر ٠٠٠ وأهم هذه الاضرار ان الدوش يؤدى الى وقوع صدمة خاصة لمن كانت أعصابه شديدة الحساسية لان الماء البارد يؤثر فى الدورة الدموية ويؤدى الى تنشيطها دفعة واحدة مما يدعو الى اضطرابها ٠



س – الكثيرات من قريباتى ينصحننى بعدم الحركة والنوم فى السرير باستمرار حتى لا تتعرض بطنى المتنفخة بسبب الحمل لايه هزة أو صدمة ... فهل لهذه المبالغة شيء من الصحة ؟

ج – ان الجنين موضوع فى بطن أمه بحيث يحيط به جدار أو غلاف من المياه من ضمن مهامه الرئيسية التخفيف من وقع الهزات والصدمات ٠ والصدمة الوحيدة التى تصيب وتؤذى الجنين هى تلك التى تصيبه فى رأسه مباشرة ٠



س – عندى قائمة طويلة تبين أن لكل طول وزنا معينا يجب ألا يتعداه صاحبه والا فقد ميزة الرشاقة .. فهل تتفق مثل هذه مع القواعد الطبية العامية الصحيحة ؟

ج – المسألة يا سيدتى هى ان هذه القوائم عبارة عن متوسطات قام بها بعض البحاث بعد مقارنات كثيرة قاموا بها على الاطوال المختلفة ٠٠٠ أما الطب والعلم فيقولان بأن الزيادة فى الوزن أو النقص فيه كلاهما يدلان على عدم الصحة ٠٠٠

اقلعى عن هذه العادات

• اذا كنت ممن يشتغلن على مكاتب ٠ اجلسى على كرسيك معتدلة ٠ لا تقوسى ظهرك ٠ واجعلى قدميك الاثنتين على الارض

• اذا كنت طالبة فى مدرسة لا تنحنى على قمطرك (درجك) والا أصبت بأحدوداب فى ظهرك

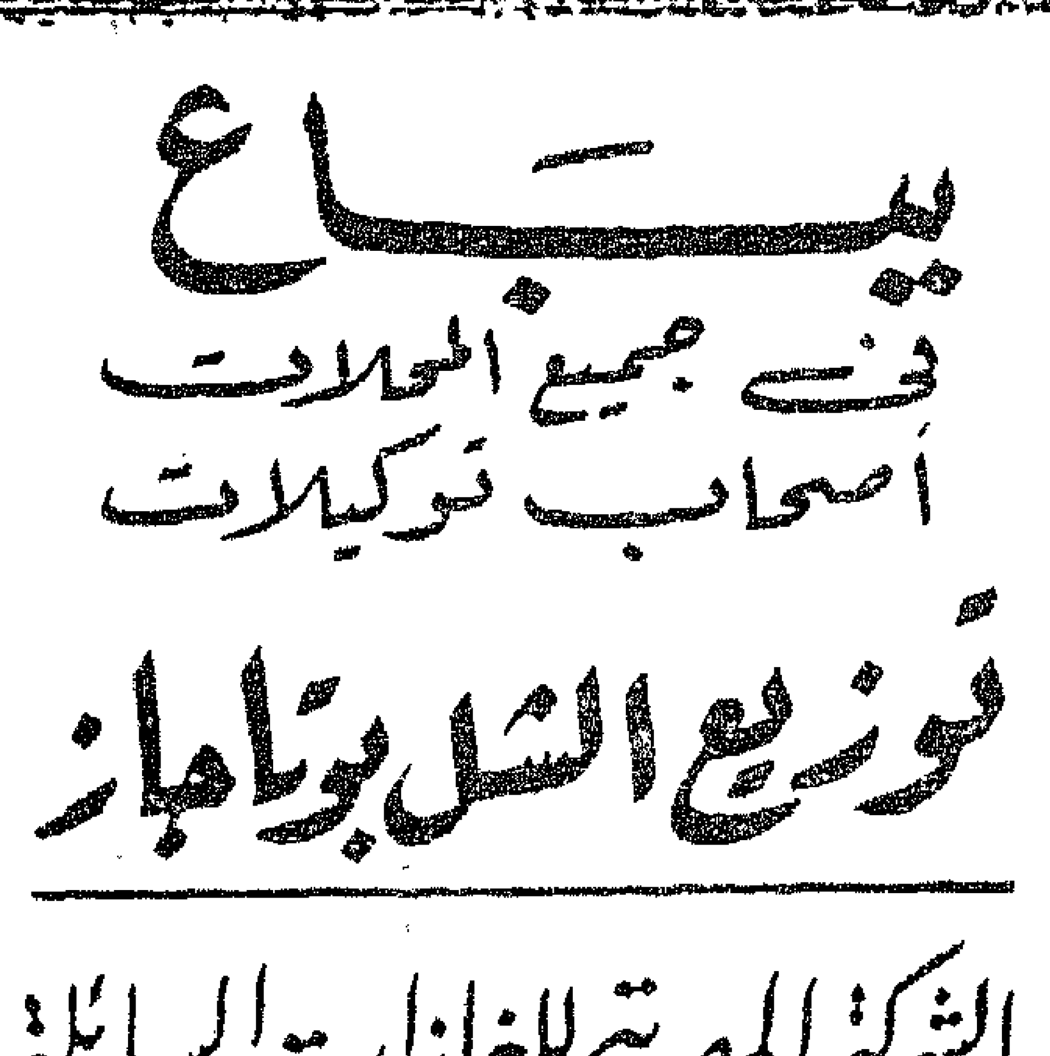
• بعض السيدات الضعيفات النظر يفضلن ارهاق عيونهن على استعمال النظارات ٠ اذهبى فى الحال الى طبيب العيون ليعطيك رقم النظارة التى تريح نظرك

• وهذه ملاحظة موجهة الى عاملات التليفون فانهن يصبن بألم فى سلسلة ظهرهن من كثرة الجلوس ٠ لذا ننصحهن من وقت الى آخر أن يضعن ذراعيهن خلف مسند الكرسى ٠ أو يسرن قليلا فى الغرفة نفسها ٠

• ومن الطالبات من يذاكرن دروسهن على نور مصباح ضئيل ، أو يتركن النور القوى يعبث بنظرهن ٠٠٠ هذا خطأ شنيع يجب العمل على ملافاته والا أضر بنظرهن وأتعب عيونهن

تلك عادات تصيب غالبا الطالبات وكل من يحتم عليها عملها أن تجلس الى مكتب ساعات طويلة ٠ وقد رأت (بنت النيل) أن تقدم لمثل هؤلاء بعض النصائح التى تفيدهن :

ما دمت لا تتحركين الا قليلا قومى صباح مساء ببعض التمرينات الرياضية التى لا تستغرق أكثر من خمس دقائق ٠ قومى أيضا بعمل حركات التنفس فانها تفيدك كثيرا وتنشط جسمك ، يضاف الى ذلك انها تمنع ترهل جسمك وتبعد بينك وبين البدانة لان كثرة الجلوس تزيد من الشحم الموجود فى جسمك



الشركة المصرية للغازات السائلة
(محمد شفتر وشركاه)
شركة توصية بالأسهم



كانوا منذ عشرين سنة ولم يزالوا وسيستمرون دائماً يؤكدون لكم صيانة كاملة وتوريد ما يلزمكم من قطع غيار لأجهزتكم المشتراة منهم فقط

أكثر من ١٠٠,٠٠٠ جهاز
في متناول العملاء

رويال روز

موقد الطهي الامريكي
حلم كل ربة منزل

جـ مليم
٥٠,٩٠٠



أطعمة الصيف الباردة

الاطعمة الباردة مستحبة كثيرا فى فصل الصيف سواء كانت هذه الاطعمة من اللحوم أو الحلوى وأنشر لك على صفحات هذا العدد بعضا منها .

اللحم البارد

المقادير :

مقطع لحم بتلو تربيانكو زنته حسب عدد الاكلين اما رطلين أو ثلاثة حسب رغبتك واما أن تستحضريه ملفوف ومربوط بالدوبارة أو اذا تعذر ذلك فيشترى المقطع قطعة واحدة ولفيها بشكل اسطوانى لفا محكما واربطيها بدوبارة قليل من السمن ــ جزرة كبيرة ــ ١ بصلة ــ ملح وفلفل وبهار : قليل من الثوم المقشر

الطريقة :

١ ــ قشرى الخضر وقطعيها الى حلقات

٢ ــ اعملى فتحات صغيرة فى اللحم على مسافات متباعدة واغرسى فيها فصوص الثوم ·

٣ ــ ضعى السمن فى حلة فوق النار الهادئة حتى تقدح ثم شوحى فيها مقطع اللحم حتى يحمر خفيفا ثم ينشل من السمن ·

٤ ــ شوحى الخضر قليلا فى السمن ثم اعملى منها فرشة وضعى فوقها مقطع اللحم وقليل من الملح والتوابل وصبى فوقها قليل من الماء وغطى الحلة وأتركيها على النار الهادئة جدا حتى تنضج اللحم مع ملاحظة اضافة الماء قليلا قليلا كلما احتاج الامر حتى تطهى اللحم بطريق التسبيك ولاحظى عدم الاكثار من الماء ·

٥ ــ أتركى اللحم حتى ينضج تماما ويمكنك معرفة ذلك بغرس طرف سكين رفيع أو سيخ فى وسطها فاذا خرج السائل معها أصفر لا لون له دل ذلك على نضج اللحم · وأنبهك بعدم ترك اللحم فوق النار مدة أكثر من اللازم والا جفت اللحم وفقدت قيمتها الغذائية ·

٦ ــ أخرجيها من الحلة ولفيها فى ورقة شفافة مدهونة بالسمن وأتركى اللحم يبرد تماما واذا كان عندك ثلاجة يوضع بها ·

٧ ــ عند التقديم فكى الدوبارة وقطعى مقطع اللحم بسكين حاد جدا الى شرائح رفيعة ·

٨ ــ رصى شرائح اللحم فى طبق صينى مسطح مستطيل بعد فرشه بطبقة خفيفة من الخس المقطع رفيعا جدا وجملى الطبق بحلقات من الطماطم ·

٩ ــ قدميه على المائدة وقدمى معه سلطة خضار ·

الخضر بالجيلى

الخضر أو اللحوم بالجيلى من الاصناف المستحبة جدا فى فصل الصيف فهى سهلة الهضم فضلا عن طعمها اللذيذ · وهذه الاصناف تمتاز بدقة عملها · والاطعمة التى يدخلها الجيلى معتبرة من الاطباق الراقية والتى يمكنك أن تقدميها فى الولائم أو البوفيهات لجمال منظرها ولذة طعمها اذا أنت أتقنت عملها :

المقادير :

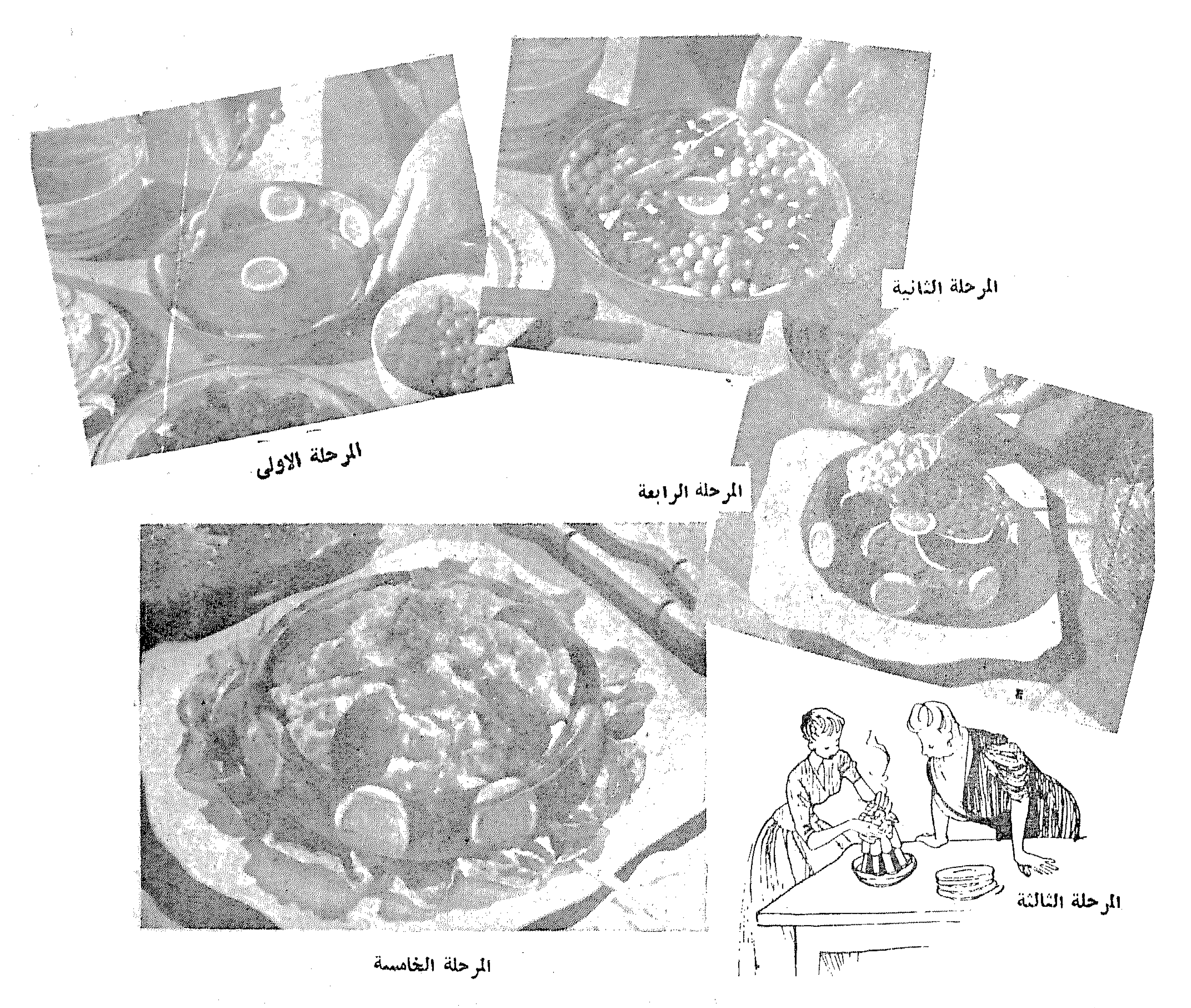
كمية من الخضر المنوعة المسلوقة ، مثل البازلاء ، والجزر والبنجر بحسب عدد الاكلين · والقالب المستعمل ٢ بيضتان مسلوقتان جامدا ومقطعة حلقات ·

مقادير الالماسية الحادقة :

من ١ وربع الى ٥ر١ أوقية جيلاتين « تتقال » وذلك حسب الجو فالجو الحار يحتاج لزيادة فى كمية التتقال عن الجو البارد ــ ربع رطل أي نصف كوب خل أبيض ــ ١ وثلاثة أرباع رطل ماء أو مرق لحم أو عظم وهو الافضل ١ ملعقة صغيرة ملح ــ ١٠ حبات من الفلفل الاسود ــ قشر ليمونتين « الجزء الاصفر فقط » ــ قطعة بصل ــ قطعة كرفس ــ قطعة جزر ــ ٣ حبات قرنفل ــ زلال وقشر ٤ بيضات ·

الطريقة :

١ ــ أسلقى الخضر كل نوع منها على حدة ثم انزعيها من ماء السلق وضعيها فى مصفاة لتصفى من مائها وتجف ثم ابدئى بعمل الالماسية الحادقة كالاتى :


المرحلة الاولى

المرحلة الثانية

المرحلة الرابعة

المرحلة الثالثة

المرحلة الخامسة

٢ ـ ضعى المرق أو الماء فى حلة كبيرة نوعا ونظيفة جدا وأضيفى اليه جميع المقادير ما عدا البيض « وهى الجيلاتين والخل والملح وحبات الفلفل وقشر الليمون والبصلة والجزر والكرفس والقرنفل » وارفعى الحلة فوق النار الهادئة مع تقليبها حتى يذوب الجيلاتين تماما مع ملاحظة عـــدم سخونتها ثم ارفعيها من على النار .

٣ ـ كسرى قشر البيض واغسليه ثم أضيفيه هو والزلال الى الجيلاتين فى الحلة .

٤ ـ ارفعى الحلة على النار الهادئة وابدئى بضرب الخليط بمضرب البيض ضربا قويا متواصلا حتى يتكون على سطحه طبقة سميكة بيضاء تشبه الرغوة الغزيرة واستمرى فى الضرب حتى يصل السائل الى درجة الغليان وعند هـذه النقطة توقفى نهائيا عن الضرب أو التقليب وارفعى المضرب نهائيا من الحلة وارفعى النار حتى يبدأ الخليط فى الغليان ويتم تجمد الطبقة البيضاء « الرغوة » ولاحظى عدم تحريك الحلة حتى لا تتكسر هذه الطبقة المتجمدة لانها هى التى سترشح لك الالماسية وتجعلها نقية كالبللور .

٥ ـ ارفعى الاناء بخفة من على النار وأتركيه لمـــدة خمس دقائق لترسب الاقذار فى القاع .

٦ ـ احضرى كرسى خيزران وضعيه منكس فوق منضدة أى قاعدته على المنضدة وأرجله لاعلى ثم ضعى فى وسطـه فوطة بيضاء نظيفة وثبتى أطرافها الاربعة بربط كل طرف منها فى رجل من أرجل الكرسى بدوبارة فتكون الفوطة شكل طبق عميق ثم ضعى أسفلها فوق قاعـــدة الكرسى سلطانية صينى عميقة لاستقبال الالماسية المرشحة .

٧ صبى في الفوطة الطبقة البيضاء المتجمدة فوق الالماسية لتكون بمثابة قرص للترشيح ثم صبى السائل بخفة فوقها وبحركة دائرية فينزل الالماسية من خلال هذا القـــرص شفافة نقية

٨ ـ أتركى الالماسية تبرد

٩ ـ احضرى قالب مستطيل أو مستدير حسب رغبتك صبى فى قاعه قليل من الالماسية الشفافة الموجودة عنـــدك وأتركى القالب فوق الثلج حتى تتجمد طبقة الالماسية .

١٠ ـ ابدئى بزخرفة القالب بحلقات من البيض وقطع من البنجر والبازلاء بشكل هندسى منظم كما هو موضح برسم رقم ١ . ثم صبى فوقه كمية من الالماسية وأتركيه يجمد.

١١ ـ أضيفى باقى الخضر بشكل هندسى حسب ذوقك ثم صبى باقى الالماسية كما هو موضح برسم رقم ٢ وأتركيه يبرد فى الثلاجة وتتجمد الالماسية .

١٢ ـ عند التقديم اقلبي القالب فوق طبق صيني أو بللوري مسطح ، ولسهولة انزلاقه لفي فوطة مبللة بماء ساخن حول القالب فتنزلق الالماسية بسهولة كما في رسم رقم ٣ ٠

١٣ ـ يمكنك لزيادة القيمة الغذائية لهذا الصنف أن تضعي فوقه كمية من السمك المايونيز كما في الرسم رقم ٤ ثم ضعي الطبق في الثلاجة لحين الاكل ٠

١٤ ـ عند التقديم زخرفي حول الالماسية بحلقات من الطماطم وبعض من ورق الخس المفروم رفيعا ليبدو جميلا شهيا كما هو موضح في رسم ٥ ٠

اللحوم الجيلي :

اعمليها بنفس الطريقة واستبدلي الخضر بشرائح من اللحم البارد وضعي اللحم في القالب مع الالماسية الحادقة الشافة السابقة في طبقات متبادلة ٠

الدجاج بالجيلي :

يعمل بنفس الطريقة : واستبدلي اللحم بشرائح من صدر الدجاج المسلوق البارد ٠

الديك الرومي بالجيلي :

بعد أن ينضج الديك يترك ليبرد تماما ٠ ثم أزيلي منه الصدر وقطعيه الى شرائح رفيعة بسكين حاد ويعاد ثانيا بشكل هرمي متدرج فوق القفص الصدري ويركز الديك بهذا الوضع فوق طبق صيني كبير أو فضي مستطيل ويغطى بصب كمية من الالماسية السابقة عليه ويترك في الثلاجة حتى تتجمد ٠ وعند التقديم زخرفي حول الطبق بكمية من الالماسية المتجمدة المتخلفة عندك بعد فرمها قليلا بالسكين الحاد لتصير في شكلها أشبه بفتات الزجاج ٠ ثم زخرفي حوله بقليل من الخس المفروم ويقدم ٠

طعامك في يونيه

الاربعاء اول يونية
فاصوليا خضراء مكمورة، ارز مفلفل، سلطة خضر، فاكهـــة

الخميس ٢ يونية
باميا خضراء مكمـــورة ، ارز مفلفل ، سلطة بنجر، فاكهـــة

الجمعة ٣ يونية
ملوخية ، لحم بالدمعـــة ، أرز مفلفـــل ، مخلـــل ، فاكهـــة

السبت ٤ يونية
صينيـــة باذنجـــان بالبشاميل ، مكرونـــة بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٥ يونية
فاصوليا جافة مكمورة ، ارز مفلفل ، سلطة خضار فاكهـــة

الاثنين ٦ يونية
فول نابـــت بالخضرة ، ارز مفلفل ، سلطة طماطم فاكهـــة

الثلاثاء ٧ يونية
كوسة مكمورة ، محشـــو ورق العنب ، ســـلطة زبادى بالخيار ، فاكهـــة

الاربعاء ٧ يونية
لوبيا خضراء مكمـــورة ، لحم بالصلصة البيضاء ، ارز مفلفل ، سلطة خضار فاكهـــة

الخميس ٩ يونية
صينية الكوسة المحشوة بالعصـــاج وصلصـــة البشاميل ، مكرونـــة ، سلطة بنجر، فاكهة

الجمعة ١٠ يونية
ارانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهـــة

السبت ١١ يونية
باميا ويكة ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٢ يونية
طبق محاشى منـــوع ، بطاطس مكمورة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٢ يونية
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثـــوم ، سلطة زبادى بالخيـــار ، فاكهـــة

الثلاثاء ١٤ يونية
ترلى ، مكرونة ، كبـــاب حلة ، سلطة خضـــار ، فاكهـــة

الاربعاء ١٥ يونية
فاصوليا خضراء مكمورة، صينية الارز بالعصـــاج والبشاميـــل ، سلطـــة خضار ، فاكهة

تليفونات بنت النيل ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤

مربى المشمش الطازج

المقادير :

١ اقة مشمش منزوع النوى – ١ اقة سكر – ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ – اغسلى المشمش وجففيه ثم انزعى منه النوى وضعيه فى وعاء صينى أو فخار كبير فى طبقات متبادلة مع السكر لمدة ١٢ ساعة

٢ – ضعيه على النار الهادئة حتى يذوب السكر . ثم تقوى النار ويترك حتى تنضج المربى وتأخذ قوامها المعتاد مع ملاحظة اضافة الليمون قرب مرحلة النضج

جيلاتى القهوة

المقادير

١ رطل لبن – ٤ بيضات – ١ ملعقة كبيرة دقيق كورن فلور – ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة

قليل من روح القهوة المعروف باسم «نس كافيه» ويشترى من محال البقالة الكبيرة

فواكه مسكرة اذا رغبت فى ذلك

الطريقة :

١ – ضعى البيض والسكر والكورن فلور فى سلطانية واضربى الجميع جيدا بمضرب البيض ضربا مستمرا سريعا حتى يغلظ القوام

٢ – ضعى اللبن يغلى على النار ثم يصب فورا بعد غليانه فوق المزيج السابق مع ملاحظة استمرارك فى الضرب السريع المستمر طول مرحلة اضافة اللبن المغلى والا تجمد البيض وفسد الخليط

٣ – اعيدى الخليط فى الحلة ويرفع فوق النار واستمرى أيضا فى تقليبه وضربه بمضرب البيض اثناء وجوده فوق النار حتى ينضج الدقيق ويزول طعمه مع ملاحظة عدم غليان الخليط .

٤ – يرفع من على النار بعد أن تتأكدى من نضج الدقيق واضبطى طعم السكر ولاحظى الا تكثرى من السكر لان **كمية السكر الزائدة تحول دون تجمد الجيلاتى**

٥ – أذيبى مقدار روح القهوة فى قليل جدا من اللبن ثم يضاف الى المزيج السابق حتى يأخذ اللون البنى الفاتح «بيج» أو حسب ما ترغبين : ثم اتركى المزيج يبرد مع تقليبه من حين لآخر .

٦ – عندما يهدأ الخليط نوعا صبيه فى آلة التثليج ويغطى جيدا ويملأ حوله بالثلج ثم ابدئى فى ادارته . مع ملاحظة تقليبه من حين لاخر

٧ – فى منتصف مرحلة التجمد اضيفى اليه الفواكه المسكرة اذا رغبت وقبل أن تضاف هذه الفواكه تعد من قبل بان تغسل جيدا من السكر الموجود على سطحها أن وجد وتجفف وتقطع الى قطع مناسبة . واذا كانت هذه الفاكهة جامدة متحجرة فانقعيها فى ماء مغلى لمدة حتى تلين ثم تجفف جيدا وتقطع

٨ – قدميها فى كاسات وزخرفى سطح كل كما تريدين . أما بوضع كريزه مسكرة فى الوسط أو برش قليل من الفستق أو تقدم كما هى . ويحسن دائما أن تقدم الجيلاتى مع أى نوع من أنواع البسكوتات الخفيفة الرفيعة

كونى عملية لتكونى اقتصادية

عندما نتعلم كيف نحسن استخدام أدواتنا المنزليــة نسهل على أنفسنا الاعمــال المطلوبة منا ونوفر نقودنا ..

ان أردت أن تعيدى لاسفنجــة منسخة شبابها

اغمسيها لمدة ٢٤ ساعة فى حمام مكون من ١٢٥ جم من الملح النرماء. ان اسفنجتك ستخرج من حمامها وكأنها جديدة .

ان أردت أن تعصرى ليمونتك حتى آخر قطرة فيها

سخنيها فى قليل من الماء قبل أن تقطعيها وتعصريها . انها تعطى كمية أكبر من العصير .

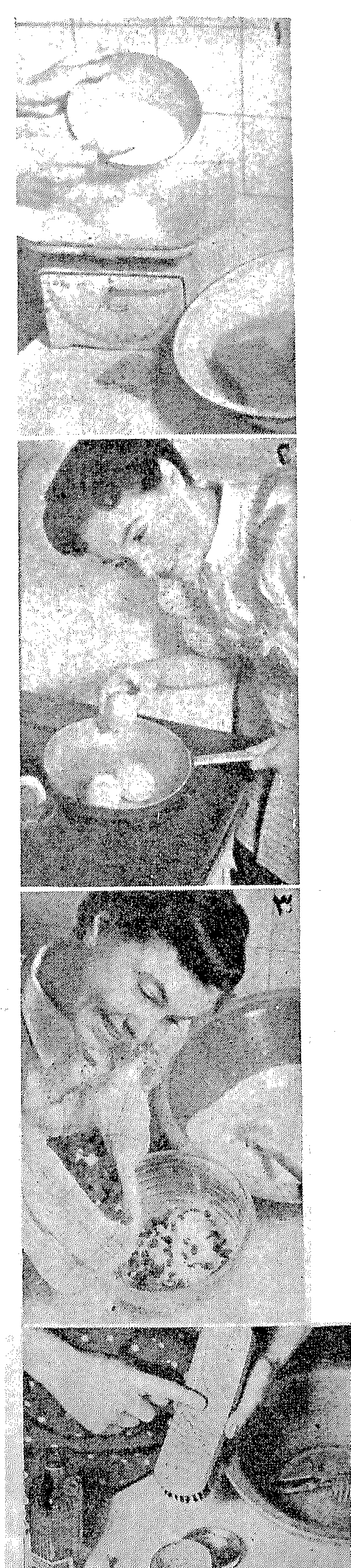
ان أردت أن ينجح الكيك المصنوع من الزبيب

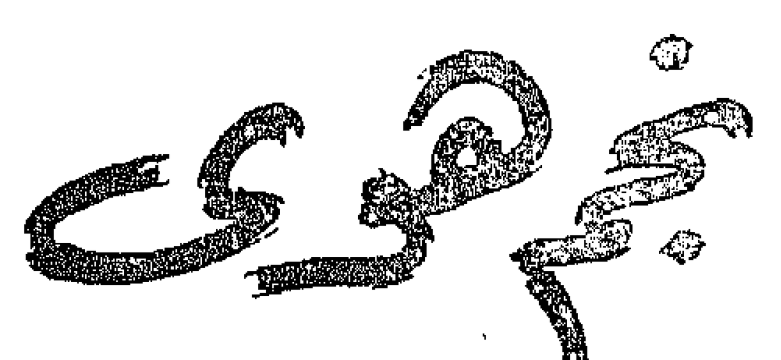
... وأن تمنعى الزبيب من أن يقــع فى قاع القالب . اخلطى الزبيب بالدقيق « بعد أن تكونى غسلته جيدا وجففته » . ان تغليف حبات الزبيب بهذه الطريقة يجعلها تتوزع فى العجينة كلها .

ان فقدت الفرشاة صلابتها

أمكنا أن نعيدها اليها ان غمسنا شعرها طوال الليل فى محلول من الشبه « ٣٠ جم شبة فى لتر ماء »

يجب أن تضعى الفرشــاة على الشعر وأن تحولى دون وصول الشبة الى اليد الخشبية . والافضل فى هذه الحالة اتخاذ الحيطة ودهن اليد الخشبية بطبقة من الفازولين العازل الذى يمنع بلل الخشب .





مات الفتى الاول أنور وجدى .

ولم يستطع العلم أو الطب أن يحفظ لمصر حياته التى كانت البلاد ترجو منها انتصارات فنية متعاقبة

مات بطل الشاشة المصرية ، الذى دخل باب الفن من باب الكومبارس وخرج من باب النجوم اللامعة .

لقد كان يفخر دائما بأنه بدأ حياته الفنية معدما لا يملك شيئا وانه بجهده وحده استطاع ان يحقق هذه الثروة التى جمعتها له قلوب الملايين المتعلقة بفنه .

مات أنور وجدى وهو يريد أن يعيش . ونحن نريد أن يعيش أيضا . كان فى عنفوان شبابه وأقوى مراحل الفنان المجاهد اللامع .. لم يكد ينتصر فى الميدان الفنى الذى ناضل فيه بشدة الى أن حقق النصر ، حتى كان يجد نفسه مضطرا الى أن يناضل فى ميدان اخر هو ميدان الصحة والمرض .. فى معركة الحياة والموت .. وغلبه المرض فمات !

* * *

فليرحم الله أنور وجدى ، وليعوض مصر عنه خيرا .



العبد ... للفنان ميشيل جرجس

همسات فنية

انتصارات فنية

شاهدت أخيرا معرضين فنيين ، الاول أقيم فى الاسكندرية وهو معرض المدارس الفنيه الامريكية فى القرون الثلاثة الماضية • والاخر فى القاهرة وضم انتاج مجموعة كبيرة من أساتذة الرسم والتصوير والنحت •

وقد اشتركت فى المعرض الاول مجموعه ممتازة أيضا من الفنانين • وفى المعرض كانت المرأة تأخذ مكانها المرموق بين العارضين •

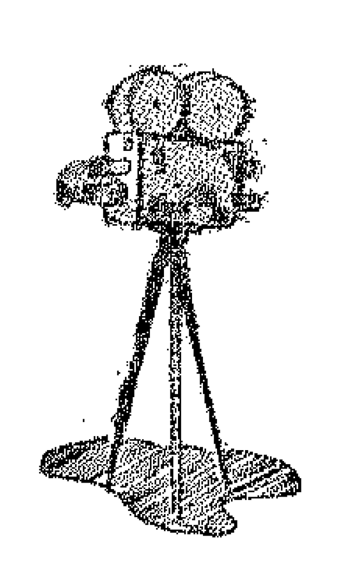
ولم تقصر المعروضات على اللوحات التصويريه ، ولكن انتاج النحاتين وصانعى الخزف كان أيضا محل الاعجاب والتقدير •

ان نجاح الفنانين المصريين والفنانات المصريات فى المعارض التى تقام فى مصر الان شىء يدعو الى الغبطة •• فقد أصبح هذا اللون من ألوان الفنون فى مصر يضارع مثيله فى أى دولة أوروبية أو أمريكية متحضرة ، وقد أصبح علما قيما يقوم على الدراسة الصحيحة والخبرة الفنية الملموسة • كما أصبح التقدم فى كل معرض عن سابقه شيئا ملموسا تماما •• الامر الذى يبشر للفنانين المصريين بقيادة قريبة فى هذه الفنون بين قرنائهم من فنانى العالم •

ولماذا لا يكون هذا الامر قريبا ، ألم تنجح معروضات الفنانين المصريين والفنانات المصريات نجاحا تحدثت به صحف العالم فى كل معرض أجنبى عرضت فيه فى الخارج ؟ ••

« كان » •• ياما كان ••!!

لمرة جديدة .. اشتركت مصر ارتجاليا فى مؤتمر « كان » للسينما !



اشتركت بفيلم واحد .. فيلم «يتيم» بينما اشتركت أقل الدول مقدرة فى المجال السينمائى بفيلمين أو ثلاثة أفلام !!

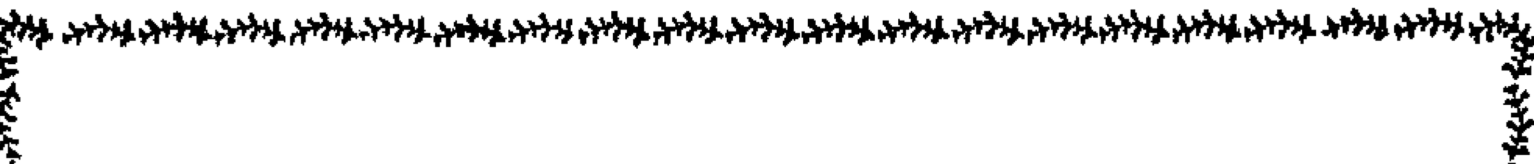
ونحن ــ والحمد لله ــ سوقنا السينمائية زاخرة بالافلام كما هو معروف ... ولكن ماذا نقول فى سياسة الارتجال ؟

هل أوفدنا مندوبا رسميا من رجالنا الفنيين ليمثل مصر فى مؤتمر «كان» ؟

هذا سؤال ننتظر عليه جوابا .. ونحن نعرف الجواب مقدما ...

فنحن لم نرسل احدا من رجالنا الفنيين ليمثلنا رسميا فى المؤتمر الفنى الذى اشتركنا فيه بهذا الفيلم اليتيم ! ... ومرة اخرى نتساءل : ماذا نفعل فى سياسة الارتجال .

ان الذى حدث فى هذا العام هو الذى حدث فى كل عام مضى .. وان الذى نكتبه الان هو الذى كتبناه دائما بعد كل مرة اشتركنا فيها فى مؤتمر «كان» .. ولا ندرى كم مرة أخرى سنكتب مثل هذا الكلام لننقذ السمعة المصرية من اهمالنا فى عمل كبير تتسابق الدول فيه لتظهر مقومات حضارتها القومية ؟!





لندا دارنيل ••• نهر الدموع •••!!

حول موسمنا العربى ••

كتبنا فى العدد الماضى من «الهمسات» كلمة عن موسمنا العربى الذى انتهى مثلما بدأ دون أى تقدم فنى محسوس •

وقد عتب على صديق فنان كبير ، للكلمة التى نشرت ، قائلا انها تثبط الهمم وتوهن العزيمة •• !

وأنا أحب أن أقول للصديق الفنان الكبير ان كلمة الحق يلزم ألا ينظر اليها بهذا المنظار ، يلزم ان تؤخذ كلمة الحق بقصد الاصلاح والتقدم والفائدة •• وانه خير للفن والفنانين ان يجدوا من يقول لهم انهم لم يفعلوا شيئا ذا قيمة ليجتهدوا وليتقدموا ، من أن يجدوا من ينافق ويرائى ويقول لهم انهم أتوا بالمعجزات بينما هم لم يفعلوا شيئا البتة •• وتكون النتيجة ان يبقوا حيث هم دون أن يتقدموا خطوة الى الامام ، وتكون النتيجة أيضا هى تدهور الفن الى الحضيض ••

ان النفاق هو الذى أودى بالفن فى مثل المنحدر الذى انحدر اليه ••• ولم يكن العصر الذهبى لفن المسرح فى مصر قائما الا حين كان النقاد المسرحيون يلهبون ظهور الفنانين بسياط النقد الصريح •• ليدفعوهم الى الاجادة والتقدم ••

نسأل الله أن ينقذنا وينقذ الفن فى مصر من النفاق •• !

القناع الاحمر

بنت النيل تحل مشاكلك

توجو محررة باب « بنت النيل تحل مشاكلك » من الانسة «س٠م٠» ان تفصح عن حالتها بالضبط وعن دينها وثروتها وثقافتها ..

على .. عيبه !

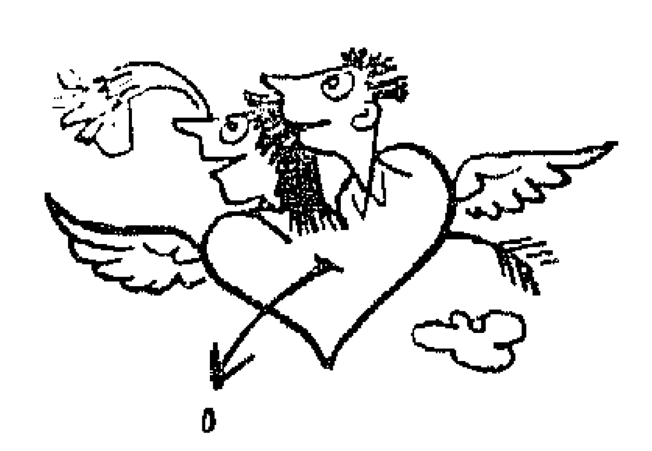
أنا انسة فى الثامنة عشرة على جانب كبير من الجمال متوسطة الثقافة ومن أسرة محترمة .. ظل والدى يرفض الكثيرين ممن تقدموا لطلب يدى لعدم لياقتهم الاجتماعية بالنسبة لمركز الاسرة ... واخيرا وافق والدى على شاب يشغل مركزا محترما ... ولكننى علمت انه كان يدمن تعاطى بعض المخدرات وأن كان الجميع يؤكدون اقلاعه عن ذلك الان ..

ان المخاوف تستبد بى وأشعر انزواجي منمدمن سابق يعد مغامرة غير مضمونة العاقبة ! .. انه يغمرنا بهداياه وهذا يزيد من احراجي .. فبماذا تنصحينني .. ان مصيرى يتوقف على ردك .. فقد قررت أن أجعل كلمتك هى فصل الامر !!

القارئة — و — ا



بنت النيل — الواقع انها ستكون مغامرة مسألة زواجك منه .. ولكنها يمكن ان تكون مغامرة ناجحة فى حالة ما اذا كنت واثقة من قوة عاطفته نحوك .. ومن قوة ايمانك بنفسك فان الحب وحده هو الذى يمكن ان ينقذه من شر هذا الداء الاليم .. فاذا كنت تستشعرين بميل وانعطاف نحوه فمن واجبك حمايته ورعايته أما اذا كنت لا تميلين اليه فلن تجدى فى نفسك مثل هذه القدرة ويكون زواجك منه مغامرة غير مضمونة العاقبة ..



ثمن ... الامومة

تزوجت منذ ثلاث سنوات سارت حياتى العائلية خلالها على ما يرام .. ولكنى فوجئت بمغامرة جديدة بدأت تسيطر على شعور زوجتي نحوى .. فما يكاد النقاش يدور بيننا حول أى موضوع حتى تبادر فتتهمنى باننى لا أريدها ولا أريد رؤيتها ... ان اصرارها على مواجهتى بهذا الرأى الغريب قد سبب لى عقدة نفسية خصوصا واننى زوج هادىء مستقيم لا يشغلنى شىء فى الحياة سوى عملى وبيتى .. انها حامل ورغم اشفاقى عليها فقد وجدت نفسي انفجر ثائرا فى اخر مرة قذفتنى فيها باتهامها الظالم فهل لديك حل تنقذين به نفسيتى .. وبيتى ؟

زوج حائر المنصورة

بنت النيل — اطمئن يا سيدى ... فان كل شىء سيعود الى حالته بعد أن تضع زوجتك حملها فان الحمل يسبب حالة قلق وتوتر عصبى ونفسانى لدى بعض السيدات ... ولا أحسب غرابة تصرفها هذا الا بسبب حالة الحمل الا اذا كان هناك سر تخفيه عنك يثير مخاوفها بالنسبة لعلاقتك بها وأنصحك كذلك بالعطف عليها واستعمال الرقة فى معاملتها حتى تزول عنها أعراض الحمل أو تثق فى شعورك فتصارحك بما يقلقها !

السينما .. واعصاب الشباب !!..

منذ أكثر من اسبوع وانا أعانى حالة نفسية اليمة .. فقد اصبحت أتأثر تأثرا غريبا ومخيفا لدى سماع الموسيقى التصويرية .. أو سماع حوادث القتل وما أشبه ذلك وقد حاولت عبثا التخلص من هذه المخاوف التى أصبحت تتجسم أمامى وتطاردنى كالاشباح أن حالتى تزداد سوءا والامتحان على الابواب وليس من أمل أتمسك به سوى نصيحتك

انسه عليه — بعابدين

بنت النيل — ان شفاءك من هذه الحالة يتوقف الى حد كبير على معرفتك بأسبابها يخيل الى انها من تأثير مشاهدتك لفيلم مخيف الحوادث وهذا يفسر تأثرك من سماع الموسيقى التصويرية لانها تذكرك بالموسيقى التى صورت حوادث هذا الفيلم وجسمت رهبتها .. فاذا كان الأمر كذلك فانى انصحك بالاكثار من مشاهدة الافلام الكوميدى الضاحكة

مشكلة كل يوم

في عدد أكتوبر من العام الماضى جاء ردك على مشكلتى بمجلة بنت النيل وكان يحوى هذه العبارة « انه من الجائز أن يكون فتاك قد انشغل بحب جديد » وفى الشهر الماضى فقط أدركت صحة نبوءتك .. اذ اكتشفت انه يعيش فعلا فى حب جديد .. ولكن أى حب .. ان صيده الجديد ليس الا شقيقتى الكبرى !

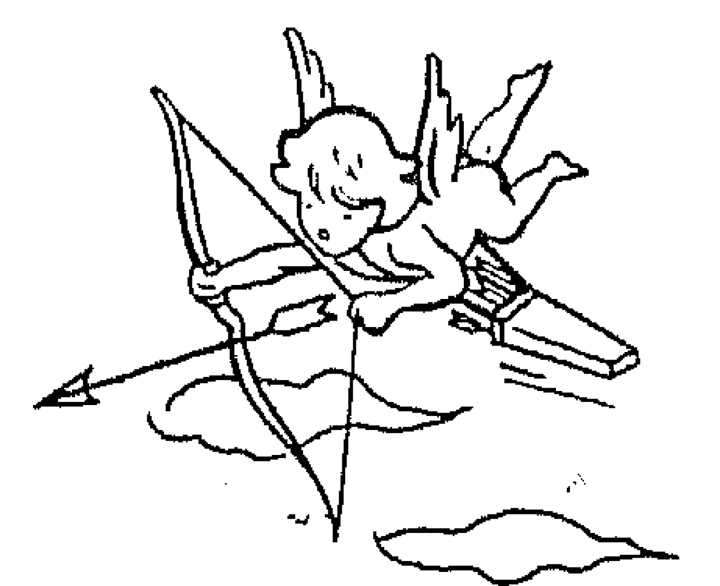
لم يؤلمنى من هذه المفاجأة انصرافه عنى .. فقد انشغلت عواطفى خلال العام الماضى بالولاء لشاب نبيل عقد خطوبته على وأنسانى حبه كل ما لقيت من عذاب ولكن القدر كان يحاورنى فلم تلبث المنية أن وافت خطيبى وهو بعد فى سن الزهور .. وأحلام الشباب .

ولذلك فان شعورى بالنسبة لقصة حب شقيقتي لصديقى القديم .. لم يكن الا الشعور العطف والاشفاق من أن ينالها من تقلب عواطفه ما نالنى منه .. ولكنى كتمت عنها سابق شعورى نحوه احتراما لعواطفها .. حتى بدر منه فى حقها ما أثارها عليه فاضطررت الى نصحها بمقاطعته والاقلاع عن بكائها عليه .. وكنت في ذلك مخلصة النية لا أقصد سوى انقاذها من شباكه .. ولكنها ما لبثت أن صارحته برأيى فيه وفى علاقتها به فحقد على وراح يدس لى عندها مختلقا

على أن يتولى أحد معارفك أو أهلك مشاهدتهـا قبلك حتى لا تقعي مرة اخرى في ذات المأساة .. وما يقال عن تأثرك بالافلام ... يقال عن تأثرك بسماع القصص والحوادث المخيفة أو قراءتها فان استبدالها بنوع ضاحك مرح يمكن أن يمحو من نفسك الاثر السابق ... واذا فشلت هذه المحاولات فلابد من استشارة طبيب نفساني ..

الزواج .. تهذيب واصلاح !!

تعرفت بشاب في السنة النهائية باحد المعاهد وقد تبادلنا الحب القوي ووعدني باتمام زواجنا بعد تخرجه .. وبعد أن رفعت الكلفة بيننا آلمني أن اكتشفت فيه عادة سيئة اخشى أن تكون سببا في هدم مستقبلنا بعد الزواج فهو لا يتردد في قذفي بسيل من الشتائم في حالة غضبه أو مرحه .. وقد كنت أثور لكرامتي واراجعه في ذلك .. حتى عرفت انه يمارس هذه العادة القبيحة مع كل أصدقائه ومعارفه .. فلما ناقشته في ضرورة اقلاعه عن ذلك .. قال انها عادة أصيلة فيه بحكم البيئة التي شب فيها .. وأنه يريد مني أن اعتادها حتى لا تصطدم سعادتنا على



صخرتها وهو اشد ما يكون حرصا على حبنا واستقراره ...

لقد طال تفكيري في هذه المشكلة .. دون أن أوفق الى حلها .. فبقدر ما تؤلمني شتائمه .. بقدر ما يؤلمني فراقه أو التضحية بحبه .

م.س – الازهر

بنت النيل – ما العادة الا شيئا مكتسبا .. وهي لذلك يمكن أن تتغير اذا تغيرت البيئة التي كانت مصدر اكتسابها .. ومادام هو لا يقصد من شتائمه اهانتك بدليل انه يقذفك بها في ساعات مرحه فلا يوجد امامك سوى تجاهلها ولكن على أساس ان تجعلي من بيتك المستقبل البيئة العالية التي يستطيع أن يكتسب منها الاسلوب المهذب في معاملته الناس وبذلك يمكن لك القضاء على عادته السيئة مع الاحتفاظ بسعادتك معه !

هل انتظره ؟.

انه قريبي .. وهو يكبرني بعام واحد ويستعد للحصول على شهادة التوجيهية هذا العام .. والمشكلة هي انني لا أطيق الزواج من انسان غيره . بعد أن تعاهدنا على أن نكون لبعضنا .. ولكن كيف استطيع النجاة من ارغامي على قبول أحد المتقدمين للزواج من طوال الفترة التي سينهي فيها دراسته ويتخرج انه يشجعني على الانتظار على أساس انه بعد عام واحد يمكن أن يتخرج من الكلية الحربية .. انني مستعدة لانتظاره ما بقي من عمري .. ولكن هل استطيع أن أفرض رغبتي هذه عليه انت تعلمين ظروف الفتاة المصرية بالنسبة لموضوع الزواج .. فما رأيك انت ؟

طالبة حائرة بملوي

بنت النيل – المسألة بسيطة .. عليه أن يتقدم فورا الى أسرتك برغبته في اتمام زواجه منك بعد تخرجه .. على أن يرتبط معك بخطوبة رسمية .. والخطوبة يمكن ان تمتد الى سنوات خصوصا وانكما قريبان .. وفي مستهل العمر .. هذه نصيحتي .. فهي تربط اسرتك به ... وأهم من ذلك .. فانها تربطه بك !!

الطريق .. الى الفن

هذه هي المرة الثانية التي الجأ اليك فيها في طلب مشورتك .. في المرة الاولى كنت اطلب رأيك في كيفية مواجهة الحياة بعد أن فشلت في زواجي المبكر . فنصحتني بالعمل مع مواصلة ماانقطع من دراستي وها أنذا قد وفقت في تحقيق الامرين .. ولكن هدفي في الحياة قد تركز في الفن. فهوايتي للسينما تشغل كل تفكيري وتصرفني عن التفكير في الحياة الزوجية التي كثيرا ما تعرض علي ولكن كيف الوصول الى تحقيق حلمي وانا بعيدة عن مصر وليس لي مال يساعدني على القيام بمغامرة السفر اليها في طلب الاندماج في مجالاتها الفنية .. مرة ثانية اترك لك حق تقريري مصيري !!



بنت النيل – لا اريد ان افجعك في أحلامك بالنسبة للفن الذي تهوينه .. ولكنني فقط احذرك من أن تجعلي من نفسك عبدة لفنك .. فأنت امرأة ، وامرأة فقيرة غير مستكملة الدراسة .. وهذا يجعل طريقك الى الفن محوطا بالاشواك والاخطار .. فلا تندفعي بل تريثي الى أن تكملي دراستك .. **ويمكنك أن** تجعلي من العلم سلاحك في تحصيل قوتك ويومها يكون في استطاعتك السفر الى مصر للانتساب الى معهد التمثيل مع مزاولة عمل خارجي يكفيك شر الجوع .. أو الرذيلة

الاكاذيب عن علاقتي السابقة به رغم أنها لم تزد عن علاقة حب بريئة طاهرة .. وهكذا بدأت ثقة شقيقتي في اخلاصي لها تنهار ليحل محلها فيض من الحقد والبغض والحرب .. وأصبحت حياتي كلها مظلمة .. لاأمل فيها سوى التخلص منها .. وماذا بقي لي بعد أن مات خطيبي .. ونبذتني شقيقتي .. وأظلم مستقبلي .. ان الانتحار هو الحل الذي أسفر عنه تفكيري .. فهل لديك حل آخر ؟

المعذبة : ا . ل

بنت النيل : ان اليأس يجسم لك المسائل ويعقدها أكثر من اللازم .. لماذا تجعلين من نفسك الجسر الذي يرتقيه هذا الرجل اللعوب الى شقيقتك .. لقد خانك هو في البداية .. وخانتك هي في النهاية فهما أنسب لبعضهما وأنت من نسيج آخر . وما دامت أختك قد رفضت نصيحتك فقد انتهى واجبك نحوها وعليها أن تحصل من التجارب ما يعيد اليها صوابها .. ويقنعها بنبل شعورك نحوها .. فتجاهلي أمرها ولا تحاولي استفزازها أو تملقها حتى تفهم أن لا هدف لك من ورائها !

ماذا يشقيك بعد ذلك .. ان موت خطيبك لا يعني أن حظك في الحياة قد طويت جميع صفحاته .. فأنت ما زلت على أبواب الحياة وربيع العمر .. ومن طبيعة الشباب انه يستطيع اكتساح كل العقبات ليفرض حقه على الحياة .. ابتسمي اذا فان الحياة كلها لا تساوي دمعة من عينك .. فما بالك بحياتك التي تريدين اطفاء شعلتها قبل الاوان !



الأفق المفقود

بقلم جلال مكاوى

كنت حديث المعرفة به . ولكن الايام القلائل التى عرفته فيهـا اقنعتنى ان صداقته هى -فى الحق- أروع ما فى الحياة ..

أسرنى فريد من الجلسة الاولى التى عرفته فيها بمدنية الساحر الخلاب . وثقافتـه الغزيرة ، والروح الفكهة الساخـرة التى يتناول بها كل ما فى الحياة .

وكان مقدرا لصداقتنا ان تقوى وتشتد لولا !! ..

حدث ذات مساء ان جلسنا سويا - انا وهو - فى حجرة مكتبه .. نستمتع بليل الشتاء .. بجوار المدفأة نأكل حبات القسطل المشوى .. ونتحدث عن ذكرياتنا .. وقد نسينا الحاضر والمقبل .. ورحنـا نبل ظمأ ارواحنا من الكأس التى رفعناها يوما الى شفاهنا .. وشربنا حلوها ومرها حتى الثمـالة .. قطرات من الشهد .. وجرعات من المرارة والحسرة .. ولوعة الهوى والحب ..

واها للذكريات .. اضحكتنـا والدمع يجرى فى مآقينا ..

وطوانا الصمت فترة من الزمن.. سادنا فيها السكون .. الا من فرقعة تأتى بين الفينة والفينـة من قطع الخشب المحترقة فى المدفأة .. حتى قطع فريد الصمـت .. يحدثنى بالقصـة التى أنقلها أليك الان .. تلك القصـة التى رفعت القناع عن شخصيته المرحة الساخرة .. فاذا خلف هذه الشخصية .. شخصية اخرى .. قد حطمها حنين الروح .. وسحقها أنين القلب .. واعتقلها الشجن فى ذوب الدمع .. قال ..

فتحت عينى ذات صباح بعيد .. على يد حانية عطوف .. تهزنى فى مرقدى هزا خفيفا .. وصوت واهن ضعيف .. يوقظنى .. كأنما يأتى من اعماق سحيقة .. ويمزق فى لين .. مع كل نبرة من نبراته .. شريط حلم غامض مبهم .. قضيت الليل كله .. نصف نائم .. اتابع فى فزع حوادثه المروعة التى تجرى فى سرعة وعنف ..

كانت عيناى تفيضان بدمع غريب بلون الدم .. ينساب على وجنتى.. ويحفر فيهمـا فى اصرار وقسوة خطوطا دامية .. حتى بدتا كأنما قد مزقتهما مخالب نمر كاسر .. ويمس الدمع .. كالموجة العاصفة يصنع عند قدمى بحيرة صغيرة .. يرتفع فيها ذلك الدمع الغريب القانى .. وئيدا متمهلا .. كانفاضات القلب .. حتى مس كتفى وقد بلغ منى الروع .. ثم احتوتنى دوامة عنيفة صاخبة .. وفى ومضة واحدة ذهبت بى الى القاع .. واختنقت فى كيانى كـل رغبة فى المقاومة .. فاستسلمت لحظة واحدة .. بدت كالدهر .. حتى انداحت فجـأة الموجة العاتية الحمراء .. وغاص الدمع .. وجفت البحيرة ..

وعلى ضوء الشفق الدامى الخابى .. رأيت فى الطيـن اللزج بدمع العين القانى .. وتحت شجـرة جرداء .. تقف وحيدة وسط مقبرة قديمة مهجورة .. جثثا قد انحسرت عنها ملابسها .. وبدت عارية وقد صبغها الدمع الذى ذرفته .. والذى انداح عنها منذ قليل ..

وهتف بى هاتف خفى .. بأنى قتلت صاحب هذه الجثة.. ودفعتنى يد مجهولة الى مكانها .. فاقتربت منها مبهور الانفاس .. وتأملتهـا فاذا هى جثة .. ابى .. وارتددت مذعورا .. وقد احتبست صرخة مفزوعة فى حلقى .. واهتز كيانى كله من هول المنظر .. فوليت هاربا

أخذت اجرى فى الطريق عـلى غير هدى .. حتى لاح لى رحابة الافق لبعيد .. فجر قد اصطنعـه الالم المر الحارق الذى اكابده .. والشوق المحرق بين جوانحى الى الطمأنينة .. واللهفة المجنونة التى اعانيها الى الصدر الحنون .. ولكن الفجر الكاذب المصطنع .. لم يدم طويلا .. فما لبث ان سقط قناعه عن ليل بهيم موحش .. كمـا سقط القناع الجميل فجأة عن وجه بشع مخيف.. فى اللحظة التى هزتنى فى مرقدى .. اليد الحانية العطوف .. هزا خفيفا ..

وفى قفزة واحدة غادرت الفراش .. ولكنى لم ابرح الحجرة .. فقد بدا لى ان كل شىء حولى غريب جديد على .. كأنما أراه لاول مرة .. وتأملت المرأة العجوز .. التى ايقظتنى .. وسألتها من هى ؟.. وابتسمت العجوز .. اذ ظنت انى اداعبها .. ابتسامة اغتصبتهـا من بين انياب الحزن الذى قـرح جفنها .. فأعدت عليها السؤال فى نبرة جادة .. فماتت الابتسامة على شفتيها.. وضربت بيدها على صدرها وهى تصرخ .. ابنى .. وطفـر الدمع من عينيها كأنما كان ينتظر صرختها ليفيض.. واخذت تتحسس جسدى بيدها.. وتمسح على شعرى وتردد بصوتها المخنوق بالعبرات .. ابنى .. ابنى .. سلامتك يا ابنى.

واستبدت بى الدهشــــة لموقف المرأة منى .. فقد بدا لى ان عينى لم تقع عليها من قبل .. واخذت اشحذ ذاكرتى دون جدوى .. فقد هربت منى معالم الذكريات .. كل الذكريات !!.. حتى وجدتنى اخر الامر .. اواجه سؤالا غريبـــا .. خطر لى عفوا .. وهو .. من انا ؟!.

من انا ؟! .. وكأن سكينا حادة قد انغرزت فى صدرى على مهــل.. حتى نفدت من ظهرى .. فخرقت القلب .. وســــاخت روحى الى اخمص قدمى .. وعلى لسانى انبثق من جديد السؤال العجيب المروع .: من انا ؟! .. وداخلنى الشــــك لحظة .. فى انى قد جننت .. وسرت من حولى همهمة .. واختلطت اصوات الرجال بعويل النساء .. والتقت آذانى عبارات متفرقة .. تكررت فيها الفاظ الجن والاسياد.. وسيدى عبد السلام.. والدكاترة.. كل ذلك وانا اقدح ذهنى مركــــزا كل تفكيرى فى البحث عن شخصيتى المفقودة .. ولكن .. دون جدوى.. فانهرت فى مكانى دفعة واحدة .. عندما أدركت انى فقدت الذاكرة .

قال الطبيب : وقد انتصب بهامته الطويلة المهيبة .. على بعد خطوات منى .. وبعث بشعاع حنون دافىء من عينيه النفاذتين الى موضــــع الامل من قلبى .. قال .. قال : اننى صريع نوع مغين من الصراع النفسى .. يدفعنى الى الهرب من حقيقة تؤلمنى .. واننى لم أهرب بارادتي منها .. اذ انى لم ادمن المخدرات ولم اقبل على الخمر لانسى متاعبى .. بل هربت من حالتى على غير ارادتى .. فوجدت نفسى .. وقد نسيت كل شىء .. بعد ان وصل بى التفكير المزعج فى متاعبى الى نهايته ..

وحدثتنى أمى . مساء ذلك اليوم .. وهى تمسح دمعة متجلدة عــن اهدابها .. قالت علمك ابوك حتى اصبحت محاميا .. وقد اراد ان يتم فرحه بك .. ويزوجك من ابنة اخيه اليتيمة فاطمة .. كان يحبهـــا كابنته .. لانه حرم البنات .. وقد ارسلها الى المدرسة لتأخذ نصيبا من العلم .. حتى ابتدأت تنهـــد .. فاحتجزها فى البيت .. وخطبها لك على عادة اهــــل الريف .. وراح يرمقها بعين الوالد الحنون .. وهى تنمو بين يديه يوما بعد يوم .. ثم ارسل يعلنك بخطوبتهـــا لك .. فأتيت الى القرية واجتمعتما ..

افهمته فى ادب ان قلبك قــــد ارتبط بقلب انسانة اخرى .. فثار عليك لانك حاولت ان تخرج عــلى رغبته .. ولعن العلم الذى علمك ان تناقش النــاس حتى والديك ..

ودامت بينكما المناقشات .. اياما معدودات .. وهو يذكرك بأبوته .. وبما بذل فى سبيلك .. وانت فى موقفك لا تتزحزح عنه ابدا .. حتى طفح به الكيل ..

لقد حطمت حلمه .. قتلت امله الذى زرعه فى صدره .. رغبــــة ظل يرعاها .. وهى تنمو مع نمو الصبية الصغيرة فاطمة .. حتى كان بينكما اخر الامر .. ذلــــك النقاش العنيف الذى رفعت فيـــه علانية وفى صراحة راية العصيان .. متمسكا بحقك فى اختيــــار شريكة حياتك ..

على أثر هـذا النقاش العنيف بينكما .. نام والدك وهــــو فى اسوأ حال من الغضب والثــــورة.. وحملت الينا بشائر الصبــــاح .. انينا خافتا ينبعث من فراشه .. وروعنا الانين .. ولكن ما رأيناه اضاع الرشد .. وجـــدنا والدك وقد اصابه الشلل .. ولم يمهله المرض طويلا .. فأسلمناه عصر يوم بغيض الى باطن الارض .. الارض التى روى طينها بعرقه ودمه .. ثم كان لها اخر الامر .. جســـده الفانى ..

وروعك مرضه .. ثم اطار موته صوابك.. واعتبرت نفسك قاتله..

والحت عليك هذه الفكرة .. وطاردتك مطاردة عنيفة .. لا هوادة فيها .. فاذا بك دائما شارد اللب تفكر تفكيرا مجهدا .. وكأنك تحمل فوق ظهرك ذنوب الارض كلهـــا .. وكنت دائما تردد .. لقد قتلته .. بيدى قتلته .. قضيت على حياة من احيانى .. وبذل نفسه فى سبيل تكوينى .. فكان ان جازيته جــزاء سنمار .. يا لى من ابن عاق .. وحاولنا جميعا ان نخفف عنك .. ونبعد عن رأسك هذه الفكرة القاتلة .. فالاعمار كلها بيد الله .. بيد اننا كنا كمن ينفــــخ فى نار .. محاولا اخمادها .. فيزداد بنفخه ضرامها !.. الى ان إنتهى بك الامر الى ما انت فيه الان ..

وصمتت امى .. وعيناها تعبران الافق .. وخيالها يجتاز المفاوز .. الى حيث المكان الذى يرقد فيــــه الحبيب الغائب .. ودمعت العينان .. ولكنها تماسكت وقالت .. لقد انتهى امر نفسك اليك . فاذهب الى التى اختارها قلبك .. فالانسان يا ابنى .. كما علمتنى الحياة .. ما هو الا قلب غلافه الجسد ..

فقلت وانا ابادلها النظرة الحانية التى احسست بهـــا تتغلغل فى اعماقى .. لا .. بل سأنفذ رغبة ابى واتزوج فاطمة .. فأنا لم اعد اذكر من اختارها القلب .. بل ولا اعرف من هى !!.. ثم اردفت.. اتعرفينها انت ؟.. فأجابت بهــــزة من رأسها ان لا ! ..

وبعــــد فترة الحداد .. تزوجت فاطمة .. ومرت بنا الايام .. انا وهى .. حتى بدت بشائر الحمل الاولى عليها .. فسرنى ذلـــك .. وظننت ان الحيــــاة قد ابتدأت تصفو لنا .. الى ان كان ذات يوم .. دخل على فراش مكتبى وفى يده خاتم زواج .. قال انه وجده فى احد جيوب السترة التى اهديتهـــا له .. فتناولته منه وتأملته بعين الدهشة .. وقد انثالت الخواطر فى رأسى .. وانا اقـــرأ الاسم المنقوش عليه.. عصمت.. وشاقنى الاسم .. بقدر ما طفرت لواعج الاسى والشجن فى قلبى وكيانى .. من عصمت ؟!.. واخذت ابحث بين حاجياتى عن شىء يضىء لى الطريق الى شخصية عصمت دون جدوى .. ثم انبثق فجأة فى مخيلتى سؤال خائف وجل .. اخطيبة هى ام قد عقدت عليهـــا قرانى !! .. اهى عذراء بتول .. قد امضتها اللهفة الى لقيا خطيبها .. وقد قضت الليالى مسهدة تذود الشك عن قلبها فى صدق اخلاصى لها ورغبتى فيها .. ام هى زوجة وفيـــة .. قد هصر قلبها الروع .. لغيبة الاليف .. واضناها سهاد الليالى .. تترقب فى لهفة .. طرقات على باب بيتها.. قد الفتها واحبتها .. ثم غابت تلك الطرقات عن دنياها .. فشفهـــا



الحزن على الصمت الذى ران على حياتها فجأة ..

واحسست ببدنى كله ينتفض من حرقة الالم الذى شعرت به فى قلبى .. كأنى قد طعنت بمبراة .. وتفصد العرق من جبينى .. عندما اسلمتنى حيرتى الى حمى الهذيان .. وانا اسأل نفسى للمرة الالف ذلك السؤال الحائر .. الذى لم اعرف له جوابا .. اين هى عصمت ؟!.

ومرت الايام وانا لا ادع سبيلا قد يهدينى اليها الا وطرقته .. لكن بلا فائدة ..

سألت الليل .. وظلامه الدامس القاسى .. يطوينى بين لفاته .. ويمتص أنفاسى الدافقة فى نهم .. من .. واين هى عصمت ؟!.. فما اجاب الليل سوى بالصمت المريب.

وسألت الفجر .. وهو يشهده ارقى كل الليالى .. عند نافذة حجرة نومى .. وقد اتكأت بمرفقى على حافتها .. استجدى تباشيره الاولى ان تبزغ على افقى المفقود .. فتهدينى اليه .. ولكن اشعة الشمس كانت دائما تمتص حنان الفجر الدافق فى وقدتها الحامية .. وتتركنى اصطلى بنيران الحسرة والالم ..

ومرت سنوات عشر .. وذكراها لا تفارق خيالى .. اذكرها اذا اصبحت .. واذكرها اذا امسيت .. حتى صارت حياتى ضربا من العذاب المتصل .. والذكرى الاليمة.

تمثلت لى عصمت فى كل وجه اراه .. وفى كل كتاب اقرأه .. وفى كل لحظة اخلو فيها الى زوجتى .. الى المرأة التى شاركتنى حياتى .. فكان لها منها نصيب المغبون .. كان لها الجسد .. وكان للاخرى الروح .. الجسد الذى لا يغنينا عن ذوب الفؤاد .. ولا يشبع فيها عواطف الانثى .. صنعت لها الشقاء فى كأس حياتها .. فاقبلت على الكأس .. متلهفة نشوانة عطشى .. لان اليد التى تمتد به اليها هى يدى ..

ولعلها كان يرضيها كل الرضا .. ان تمس اليد التى تحمل اليها الكأس .. وان تذود عن حياتها الكأس بما حوت .. ولكنها راضت نفسها على ان تستسيغ طعم الشقاء .. على الا يحرمها من نشوة اللحظة التى تمس فيها يدى روحها !..

ولكنى كنت اتعذب .. من اجلها وحدها .. وقد بذلت من ذات نفسى الكثير .. محاولا أن أذود عن حياتنا طيف عصمت .. الانسانة التى صنعت من الخيال لها صورة.

ثم احببت هذه الصورة وانا ادرك انها وهم .. واى وهم !!..

اليس من الجنون ان نصنع تمثالا بأيدينا ثم نعبده !.

ولعلى لم احب عصمت قط !! بل لعلى احببت منها خفقات الحنين .. او احببت فيها الاسى الذى تمثلته فى عينيها . كبحيرة من العذاب المر .. ذوبت فيها روحها .. ثم كبر عليها ان تنقذها من الشقاء ..

وقد كانت تستطيع .. ولكنها أبت الا ان يطفو الشقاء فوق بحيرة العذاب التى تطل من عينيها .. طامعة أن تلتقى عيناها بعينيه ذات يوم .. فيفجعه ما بذره فى لوحها .. وما زرعه فى حياتها .

الذكريات الشاحبة .. تتفتق عنها ستر النسيان واحدة بعد الاخرى .. الا ذكرياتها .. الى ان كان ذات يوم .. وجدتنى اقف فجاة امام بيت خيل الى ان روحى تألفه..

طالعتنى صورتها فى اطار صغير نعم لقد كان بيتها .. وصعدت الدرجات هرولة.. وطرقت الباب.. .. كان فى العينين حزن اسيف.. وعلى الشفتين بسمة لو ترجمت لعبرت عن فجيعة .. وفى الوجنتين رأيت شحوبا خفيفا يتمشى فيهما تحت طبقة رقيقةمن الطلاء الاحمر.. وكان بجوارها فى الصورة وليد صغير فى عامه الاول.. هو ابنها..

كانت قد تزوجت .. لم أكن اطمع فى ان اراها تنتظرنى وراء الباب بعد كل هذا العمر الطويل.. وقد فتحت ذراعيها لتضمنى اليهما فى لهفة العاشق .. وصوتها الملهوف ينادينى .. حبيبى .. اين كنت ؟! . لا .. لم اكن اطمع فى هذا .. لانى ادرك ما هى الحياة ..

بل كنت اطمع فى ان اراها .. وأن أقص عليها كل أمرى..واطلب صفحها .. ثم أتمنى لها السعادة واذهب .. ولكنى لم ارها الا فى الصورة كما حدثتك .. ووليدها الصغير بجانبها ..

وقصصت على من كانت ستكون حماتى يوما ما .. كل امرى .. فقالت انهم قد علموا بكلما حدث.. ولكن بعد أن كنت قد تزوجت .. فأسفوا لحالى ..

ورأيت قلبى .. ينتفض من روعة الواقع الذى يحيط بى .. وينهل من ينابيع الماضى ما يبل به روحى الظمآن .. كأنما قد عز على السراب ان يظل سرابا .. هنا كانت تجلس عصمت دائما .. على المقعد المجاور للنافذة .. والضوء يأتى عن يمينها .. وينسال مقبلا

وجنتيها ونحـــرها .. ويذوب فى راحة يدها .. و .. وتنهدت امها فايقظتنى من نشوة الذكريات التى تعبق جو الحجرة .. فقمت ألمس كل شىء لمسته يدها .. المعزف .. البوم الصور .. المقعد الذى كانت تجلس عليه .. حتى وقع بصرى من جديد على صورتها فى الاطار الصغير .. فسألت امها وانا اشير اليها .. عن اسم الوليد .. فأجابت على البديهة .. فريد !! ..

فلمـــا رأت انتفاضة بدنى .. ولمست بواكير نشوة ممزوجة بالاسى تلتمع فى عينى .. ادركت انهـــا قد كشفت على غير رغبتها .. عن خبيئة قلب ابنتها ..

واسـعدنى بقدر ما أشقانى .. أن اعلم أن عصمت ما زالت تحمل لى فى قلبها ذوب الروح ..

وسألتها وانا اغادرها .. اسعيدة هى ؟.

فأجابت بلهجة من يدرك أن لسانه يقول رأيا يخالف قلبه .. نعم .. هى سعيدة ..

وصمت صاحبى فريد .. وقـــد رأى الدمع يلتمع فى مقلتى .. وفى العينين نظرة غريبة .. فقال : لعلى لا اكون قد اشركتك فى شقائى !؟.

فنظرت اليه وانا ابتلع قطرات من الدمع استقرت عند زاويتى فمى .. وقلت : انت حقا قد اشركتنى فى شقائك .. ولكن .. ليس الذنب ذنبك .. انما هى قصتك .. وانما هو القدر !..

ايدهشك لو قلت لك اننى اعرف عصمت .. واعرف زوجهـــا .. اعرفهما تمام المعرفة ..

اما الزوج .. فقد كان يعـــرف طرفا من قصتها .. ولكنه كان يأمل ان ينسيها ماضيها المعذب .. بعد ان وطد العزم على ان يبذل ذات نفسه فى سبيل ارضائهـــا .. واسعادها .. وقد فعل .. حتى يئس من حبها ..

اليس من السخرية ان يستجيب لاول بادرة من شقائه المكتوب .. عندما اقتـــرحت عصمت ان تسمى وليدها الاول .. فريد .. وهـــو يعلم انه اسم الحبيب .. الغائب .. الماثل !.

لقد فجع فى قلبها .. كما فجع من قبل فى حبها .. وقـــد بذلت المسكينة كل جهدها فى ان تكون له بالقلب والجسد .. ولكن ذلك كان فوق طاقتها .. فاستسلما كلاهما للواقع المر .. وقد اشفقا على حياتهما واولادهما من مغبة التمثيل والتظاهر .

وكانت تجتاحه فى بعض الاحايين نوبات من جنون الغيرة .. فيود لو يقتلها .. ويقتل اولاده منها .. ثم يبحث عن ذلك الرجل الذى استلب سعادته .. يبحث عنك انت يا فريد .. ليقتلك .. ثم يقتل نفســـه ويستريح من هذا العذاب الكبير . ولكن قلبه لم يكن يطاوعه وهـــو يهواها .

فراض نفسه على ان ينتظر منهـــا حبا يجاوب حبه .. واملا يلتقى مع امله ... وقنع منها باجلالها له .. واحترامها لكيانه .. وعطفها عـــلى شقائه .. وقد تالم من هذا بادىء الامر .. ثم هوى أمله .. كما تهوى الدمية دمامتها بعد ان يئست من سحر الماكياج فيها .. وقد وطنت النفس على الا تقبل فى دمامتهـــا عزاء ..

ونظر الى فريد .. صديقى .. نظرة دهشى .. فقلت له وأنا أقوم عن مقعدى واتأهب للرحيل .. الم اقل لك انى اعرف عصمت واعرف الرجل ..

ثم ودعت وانصرفت ..

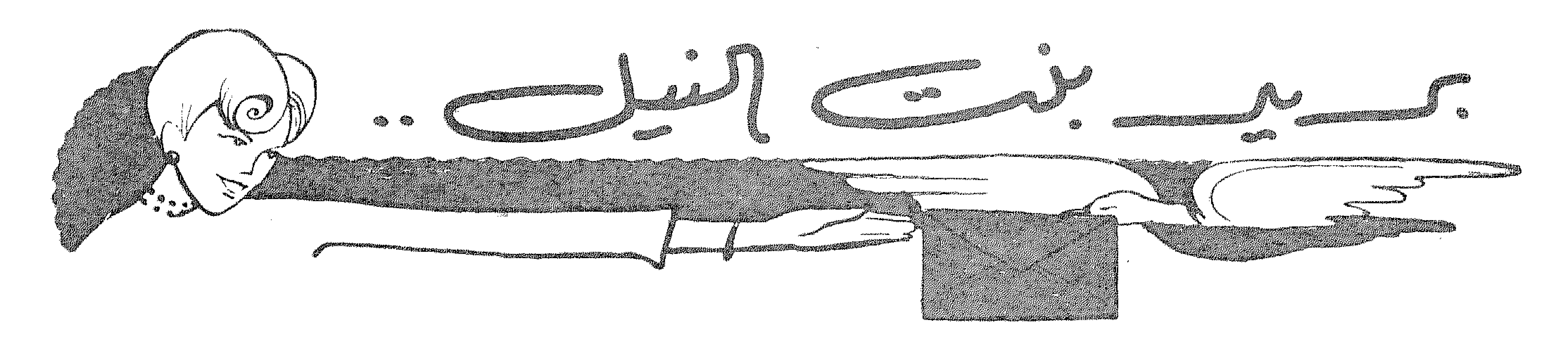
وتلقانى ليل الطريق .. فاحسست بالوحدة والوحشة كما لم احس بهما فى حياتى من قبل .. وحمــــل الى المذياع .. صـــوتا حنونا دافئـــا يردد ..

ومين دامت لـــه دموعه مين ..
ومين دامت له ابتسامته مين ..

فابتسمت .. وانا أدير راسى .. والقى نظرة اسيفة على البيت الذى غادرته منذ لحظات .. بيت فريد .. ولم يكن لتلك الابتســـامة التى اغتصبتها كلمات الاغنية من اعماق روحى الا معنى واحدا .. هو ان هذا البيت لن يرانى بعد اليوم ..

ولعلك ادركت السبب !.. فانا زوج عصمت !..

جلال مكاوى



بريد الأطباء

مشتركة بالصعيد

١ ـ تحسب مدة الحمل من أول يوم لنزول الطمث اخر مرة فيكون ميعاد وضعك حوالى ٨ أكتوبر القادم .

يمكن ازالة هذا التشقق بقدميك بدعكه بحجر الحمام المعروف مع الصابون والماء الدافىء .

انسة عزة راشد

تعاطى لحالتك أقراص باباتروبين قرصين يوميا ومسحوق تاكازيما ملعقة صغيرة بعد الاكل فى قليل من الماء مرتين يوميا .

أما رائحة الفم الكريهة فيجب ان تتأكدى من سلامة الاسنان واللوز لانها غالبا ما تكون هى السبب اذا كانت سليمة يمكنك مص أقراص أولودكس فهى تساعد على ازالة هذه الرائحة الكريهة مع استعمال معجون أسنان بالكلوروفيل .

ف٠١٠ع بطنطا

للتغلب على النحافة يجب ان تعتنى بصحتك العامة وتقومى ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة مع التريض فى الهواء الطلق وأخذ المقويات مثل شراب هيموتول أو شراب فلوز والعمل على الوجود فى جو مرح دائما مع الاكثار من المواد الدسمة مثل الزبد والبيض والارز والمكرونة . ويمكنك تعاطى الانسولين قبل الاكل ولكن يجب ان يكون العلاج بالانسولين تحت اشراف الطبيب المختص .



نبيلة بمصر الجديدة

ياسيدتى يجب ان تحمدى الله على ان جسمك معتدل وثقى أنه كلما كبر الثديان كلما كانا عرضة للترهل .. تستطيعين ان تقومى بالتمرينات الرياضية الخاصة بالصدر ولكن لا أنصحك بتعاطى العلاج بالهرمونات لان فيه كثيرا من الخطورة ثم انه لا يمكن ان يتم بالمراسلة لانه يستدعى فحصا شاملا عند الطبيب المختص وان تكونى باستمرار تحت اشرافه .

قارئة م٠م٠ بيروت

غالبا ما يكون صغر ثدييك ياسيدتى نتيجة لاضطراب فى الهرمونات وخصوصا وقد اجهضت ثلاث مرات ويجب ان يكون علاجك عند الطبيب المختص حتى يتسنى له فحصك فحصا شاملا .

سعاد أبو العلا بالاسكندرية

استعملى للوجه صابون بلتيمورة سوب مع سأساة للوجه ٢ ٪ كبريت فى محلول كلامينا وتعاطى فيتامين أ .

آنسة بالمنيا س٠١٠

استعملى صابون كبريت لغسل مواضع الحبوب مع تعاطى فيتامين أ والغسول المذكور للانسة سعاد .

انسة ٠ ثريا ببولاق

يستحسن الا يكون الشاى مغليا وان تقتصرى فى تناوله على مرة واحدة فى اليوم أما اذا كنت تضيفين اليه اللبن فليس هناك أى ضرر مطلقا لان اللبن يزيل مفعول المادة المثيرة فى الشاى وليس صحيحا ان الشاى يمص الدم كما تذكرين

يمكنك التوجه الى الجامعة الشعبية بشارع القصر العينى والاستفسار عن كل ما تطلبينه من معلومات .

طالبة بشربين

استعملى عنوان على شكل مكمدات باردة للوجه ١/٢ ساعة ٣ مرات يوميا بالنهار .

وفى المساء استعملى دهان للوجه مرة كل ليلة مع تعاطى أقراص بلتيمورة سوب ، قرص ٣ مرات يوميا .

وعند التعرض للشمس ادهنى البقع الحمراء بهذا الكريم : وباذن الله ستختفى البقع الحمراء التى تشكين منها بوجهك اذا اتبعت هذا العلاج

س٠ل٠ قنا

اذا قمت بالتمرينات الرياضية الخاصة بالصدر والساقين فستنالين ما تصبو اليه نفسك من تناسق الاعضاء وهناك معاهد رياضية كبيرة خاصة لذلك فيمكنك التوجه الى احدها .

ويمكنك دهان الاجزاء السمراء بجسمك بغسول فى المساء .

آنسة أنيسة محمد عبد الكريم

الورم الموجود بمؤخر القدم هو نتيجة لبس الاحذية الضيقة ويمكن ازالته بسهولة جدا بالعرض على أى جراح وسيعود لقدميك شكلهما الجميل فلا تنزعجى .

البائسة م٠م٠ الاقصر

يمكن صبغ هذه الغشاوة بمادة تشبه تماما لون عينيك .. فلا تيأسى وتوجهى الى الدكتور عبدالمنعم لبيب اخصائى الرمد بالقاهرة وسيعود لعينيك لونهما الجميل باذن الله .

الى أم حزينة بالسويس ، ورجاء محمد جاد بثينى حماد

ارتفاع الحرارة كثيرا ما يسبب هذا التشنج العصبى فى الاطفال .. أنصح باستشارة اخصائى فى أمراض الاطفال حتى يمكن عمل فحص شامل اذ لا يمكن علاج هذه الحالات بالمراسلة. يمكن استشارة الدكتور عمر الالفى اخصائى الاطفال بالقاهرة ..



ج.ف :
روح القهوة يباع فى زجاجات صغيرة فى محال البقالة الكبيرة ويستعمل فى بعض أنواع الحلوى والمثلجات لاعطائيا رائحة ونكهة القهوة .

آنسة سامية أبو سيف بالفيوم :
سأجيبك الى رغبتك فى نشر صنف « ام على » قريبا ان شاء الله .

ليلى ب. ل.
يحسن رفو جواربك النايلون الثمينة عند اخصائيين فى ذلك لان خياطته تتلف منظره .. ولا ننصحك بوضع محلول المانيوكير على أماكن القطع فهذا ليس بعلاج للحالة .

وفاء خلوصى . بالسويس :
الكسترباودر ليس بصنف يعمل بل هو عبارة عن دقيق ناعم جدا يباع فى علب مجهزة عند محال البقالة الكبيرة .
أما عن رغبتك فى نشر بلح الشام فقد سبق نشره مرات كثيرة فى أعداد سابقة وسأجتهد فى اعادة نشره عندما تسنح الفرصة .

ل.ل. نجع ابو شجرة بسوهاج.
عمل الكولونيا والعطور سبق ان نشرته فى عدد سابق وسأعيد لك نشره عندما تسمح الفرصة فداومى على قراءة المجلة فأنا انشر بها أنواعا كثيرة من الاشياء اللازمة لتنظيف أثاث وأدوات المنزل فى صفحة بنت النيل فى شئون منزلك .

شئون المنزل

انسة عليه حسن ـ دمنهور :
هناك أنواع عديدة من الكريمات للهدين . فلأى غرض تريدينها حتى نصف لك الكريم المناسب . أما ان كنت تريدين ازالة السمرة الضاربة فاستعملى كريم بليتشنج .

عروسة بدمنهور : كريم بليتشنج يصلح لحالتك فى اعادة لون الدراعين الى طبيعتهما . يستعمل مرة أو مرتين فى الاسبوع حسب الحالة . ويترك من ١٠ الى ١٥ دقيقة .

كريمة بمصر الجديدة : استعملى بلينشنج كريم .

م.ج ـ الاقصر : نقص الكالسيوم يسبب لك هذا التقصف وهذا التشقق . أما كريم بيلنشنج فانه يستعمل مرة أو مرتين فى الاسبوع ويترك من ١٠ الى ١٥ دقيقة ليلا أو نهارا . وان اردت أن تقى بشرتك من الشمس فادهنيها بكريم « سن بروف » .

قارئة م.م ـ السنبلاوين : كريم بلينشنج يزيل السمار الذى تشكين منه . وننصحك بعد استعمال هذا العلاج أن تحافظى على بشرتك من تعرضها للشمس باستمال كريم واق مثل « سن بروف » .

س.م ـ الاسكندرية : ليس أمامك الا كريم « سن بروف » فانه يقى بشرتك من الشمس .

قارئة م.م. ـ بيروت : لابد لك من استشارة حلاق ماهر .

بريد عام

حائرة بدمشق :
الافضل عرض نفسك على طبيب باطنى لفحص اسباب اصفرار وجهك يصف لك العلاج الملائم.

احمد فهمى السيد بالمنصورة :
نشكرك على الاهتمام بالمجلة ونرجو ان نتمكن من تحقيق رغبتك

الفتاة الحائرة :
لا داعى لكل هذا اليأس . فما دام الطبيب المعالج لك قد أقر بأن نحافتك ناتجة عن فقر الدم فهو كفيل بملاج هذه الحالة بالحقن والادوية المقوية .. أما من جهة رغبتك فى السمنة وزيادة وزنك فأكثرى من اكل النشويات والاطعمة المغذية وأكثرى من الخضر والفواكه واجتنبى جميع العوامل المثيرة لاعصابك واعطى جسمك الوقت الكافى من الراحة اليومية والنوم المبكر وابتعدى عن التفكير فى كل ما يؤلمك وابتسمى للحياة تبتسم لك .

قارئة م. م. ببيروت :
سنجتهد فى اعادة نشر التمرينات التى تطلبينها لكبر الثدى ونحن ننصح بعرض نفسك على طبيب اخصائى فى الغدد ليصف لك العلاج الذى يتفق مع صحتك العامة .

قارئة مشتركة :
اقرئى كتاب حياة الطفل، حديث صديق العائلة وخواطر الطب وكلها للدكتور مصطفى الديوانى .

ليلى. ل.
اعرضى اخاك الصغير على طبيب اخر ليباشر علاج الحالة .

سعاد فريد بالمنيا :
ليس من المستطاع ان تتعلمى دروس التفصيل والخياطة عن طريق المراسلة : والمنيا بلد واسع متمدين ولا بد فيه مدرسات كثيرات ملمات بهذا الفن . ابحثى عن مدرسة أو أى خياطة تعطيك دروسا عملية فى منزلك فى هذا الفن .

المرأة فى شهر

(بقية ص ٩)

بنت النيل فى الاسكندرية

امتازت شعبة بنت النيل بالاسكندرية بنشاط غير عادى وذلك يعود الى المجهودات التى تقوم بها السيدة ألفت السلانكلى رئيسة الشعبة . وتمتاز هذه السيدة بشخصية قوية كان لها أطيب الاثر فى الدعاية للمرأة المصرية .

بساطة ..

لم تشأ فرانسين بهمان وعريسها الطبيب الشاب أن يقيما حفلا كبيرا بمناسبة زواجهما . لقد فضلا أن يكون الحفل بالكنيسة وأن يحضره خمسمائة مدعو . أما شهر العسل فيقضيانه فى ايطاليا بين الجبال والوديان وتغريد الطيور والبحر الهادىء الازرق . وسوف يعودان عندما ينتهى المبلغ الذى سمحت لهما به ادارة النقد

حفلة للقديسة

وأقامت السيدة قرينة الوزير المفوض البريطانى حفلة خيرية ساهرة لتغذية صندوق جمعية القديسة تريزا بدار مسز جون عقيلة مدير عام شركة شل وقد حضر هذه الحفلة عدد كبير جدا من رجال السلك السياسى والقنصلى الاجنبى

تحسين الصحة

وفى الخامس والعشرين من هذا الشهر تقام حفلة ساهرة كبرى فى مدينة تحسين الصحة القريبة من الاهرام وذلك احتفاء بمرور عشر سنوات على قيام منظمة الامم المتحدة وسيشترك فى تنظيمها جميع سيدات السلك الدبلوماسى الاجنبى . فقد تقرر أن يكون لكل دولة ركن تقدم فيه غناءها ورقصها وطعامها الوطنى . وسترقص الخيول العربية على أنغام الموسيقى الشرقية . أما ريع الحفلة فسوف يذهب الى مدينة تحسين الصحة نفسها .



السيدة عائشة عبد الرحمن



السيدة نادر صبور

مؤتمر سيلان

سيقيم الاتحاد النسائى الدولى يوبيله فى كولومبو عاصمة سيلان وذلك فى أواخر شهر أغسطس القادم وسيوفد اتحاد بنت النيل والاتحاد النسائى مندوبات من بينهن السيدة بهيجة رشيد والسيدة نادر صبور والسيدة ماتيلدة جريس والسيدة احسان القوصى .

جائزة القصة

نالت الدكتورة عائشة عبد الرحمن جائزة القصة من المجمع اللغوى . والدكتورة عائشة فى غنى عن التعريف فهى الكاتبة المصرية المعروفة

كيدهن عظيم

علمت مراسلة بنت النيل فى بلد شرقى أسيوى يتمتع نساؤه بحقوقهن السياسية أن النساء هناك قد اعتزمن عدم اعطاء أصواتهن لمن له أكثر من زوجة ... ومما يذكر أن للنساء خمسين فى المائة من الاصوات عدا أصوات أزواجهن واخواتهن وأولادهن الممكن التأثير عليهم وان كيدهن عظيم

اتحاد بنت النيل

يقيم اتحاد بنت النيل حفلته السنوية الكبرى يوم السبت الموافق ٤ يونية بسينما كايرو بالاس . وسيفتتح الحفل الموسيقار الكبير محمد عبد الوهاب . ويتضمن البرنامج غناء واستعراضات وتبلوهات ومنولوجات .

السمك الاخضر

ولبى الاستاذ حسين سرى وحرمه السيدة ناهد سرى والسفير الامريكى وعقيلته والسفير الهولندى والسيدة قرينته والسيدة لولا شيحا وهنرى صيدناوى وقرينته والسيدة ادا كحيل وغيرهم كثيرون الدعوة للحفلة التى أقامها المليونير فرانسوا تاجر وقرينته السيدة بيلا تاجر فى حديقة سطح دارهما الفسيحة وحرصت الداعية بهذه المناسبة أن تجدد « ديكور » الحديقة فجعلت كل ما فيها أخضر حتى السمك الذى كان يسبح فى الاحواض على أنغام الموسيقى كان أخضر .

الى الاسكندرية

وانتهز المجتمع القاهرى فرصة عيد الفطر المبارك ليمضى الاجازة فى الاسكندرية بعد غيابه الطويل عنها ومنذ يوم السبت السابق لوقفة العيد امتلأ الطريق الصحراوى بالسيارات وأقام نادى السيارات بسيدى بشر الذى فقد كثيرا من نفوذه حفلة افتتاح موسمه الصيفى فى أول أيام العيد .

وامتلأت حدائق قصر المنتزه بالمتنزهين والمتنزهات الذين ينعمون بأجمل المناظر الطبيعية وأروعها لقاء خمسة وعشرين قرشا يدفعها الداخل عند الباب . وقد تحول جناح من القصر بعد بعض تعديلات أجريت فيه الى كازينو عالمى لا يقل روعة وبهاء عن كازينوهات «كان» و «مونتى كارلو» و «دوفيل» وسوف يستطيع المجتمع أن يرقص على نغمات الفرقة الموسيقية التى استقدمت خصيصا لهذا الغرض . أما قاعات الروليت والشيمان دى فير والبكاراه فقد ظلت وقفا على الاجانب والسياح القادمين من أطراف العالم .

ملائكة الرحمة

(بقية ص ٢٢)

فهل اعترف لها بهذا الفضل او بمعنى أصح هل كوفئت على هذا الجهد !!

الجواب : لا

ان الادارة .. ادارة كل مستشفى جامعى وكذلك المرضى أنفسهم سواء فى عدم الاعتراف بافضال هذا الملاك المعذب ..

فنحن ندرك أن الجانب الاكبر من شفاء المريض يتوقف على حالته النفسية وملاك الرحمة هو الذى يحيط المريض بالرعاية : ويستطيع أن يحيل التشاؤم الذى يسيطر على نفسيته الى تفاؤل

والحقيقة التى لا مراء فيها أن المريض يحتاج الى العطف والحنان قبل حاجته الى الدواء ...

ورغم ذلك فان ملاك الرحمة لا يلقى من المريض نفسه الا كل ازدراء ونكران للجميل .. لا ينظر اليه الا باعتباره موظفا عموميا مسخرا من الدولة للقيام على راحة المرضى. وهى نظرة كثيرا ما تجعل المرضة أو الحكيمة أو التلميذة تتجرد وهى مرغمة من عطفها وحنانها ..

وياليت الامر يقف عند هذا الحد ، فبعض المرضى — ليس بجسمهم فقط بل بنفوسهم ايضا — يفسرون عطف الممرضة عليهم تفسيرا غير برىء مما يضطر الكثيرات الى الابتعاد عن المجاملات حرصا على كرامتهن وصيانة لسمعتهن

والارهاق والجهد الذى يبذلنه ، هل اشفق احد على أجسامهن الرقيقة من هذا السهر وهذا الضنى ؟

الجواب : لا بالطبع ..

فالمفروض أن الممرضة الواحدة تخصص لكل مريضين أو أربعة على الاكثر أما عندنا فى مصر فيصر المسئولون بالمستشفيات الجامعية على أن تسهر الممرضة الواحدة على راحة ٥٠ مريضا ولمدة ١٤ ساعة متتالية ؟

رفقا بالقوارير ..

والغذاء .. تقرر حكيمات مستشفى المنيل الجامعى أن كمية الغذاء التى تصرف للتلميذات ضئيلة جدا بالنسبة لما يقمن به من أعباء .

ولما جابهنا المسئولين بهذه الحقيقة لم نجد من يقوم بالرد علينا ردا علميا طبيا لم نقتنع به ، لان التلميذات أصحاب الشكوى لم يقتنعن به ..

قيل لنا أن الانسان الذى يقوم بعمل عادى يحتاج الى ١٧٥ سعرا حراريا ، والانسان الذى يقوم بعمل متوسط من ٢٠٠٠ الى ٢٥٠٠ سعر حرارى أما الانسان الذى يتكبد مشاق الاعمال فانه يحتاج من ٢٥٠٠ الى ٣٥٠٠ سعر حرارى ..

والتلميذة بمدرسة الحكيمات يصرف لها غذاء يولد ٣٥٠٠ سعر حرارى .

أيها المسئولون رفقا بالقوارير .. فملائكة الرحمة فى حاجة الى الرحمة ...

((بنت النيل))

طفلك يا سيدتى

(بقية ص ٦٨)

من شهر حتى شهرين من ١٨ الى ٢٠ ساعة

من شهرين الى ستة شهور من ١٧ الى ١٩ ساعة

ومتى بلغ عمره ستة شهور من ١٥ الى ١٧ ساعة .

هذا ويجب أن ينام الطفل منذ البداية فى فراشه الخاص منفرد بعيدا عن أمه حتى لا تتأصل فيه عادة وجود أمه الى جانبه لكى ينام فهذه عادة قبيحة يجب مقاومتها لديه منذ البداية

والملابس يجب أن يراعى فيها على الدوام البساطة والاتساع والخفة

ويجب أن يكون للطفل عدد وفير من الغيارات والاحزمة وقمصان النوم واللفات لكى تبقى عليه دائما ملابس نظيفة وتعتبر الاقمشة البيضاء المصنوعة من القطن مثل البفتة والباتسته اليق ما يلبس الطفل .

والغرض من اللفة التى يلف بها الطفل منعه من ان يوسخ نفسه او المكان الذى ينام فيه وهى تقلل ايضا من انتقال بعض الامراض المعدية التى تنقل بواسطة البراز ولهذا يجب أن تغير اذا ماتلوثت ببول الطفل أو برازه كما يجب أن لا تستعمل مرة أخرى قبل غسلها وتجفيفها وبعد التخلص من البراز الذى فى اللفة يجب وضعها فى دلو مغطى وتترك به حتى تغسل وماء الغسيل يجب أن يكون ساخنا جدا . كثير الصابون واذا وجد اسهال عند الطفل يجب أن تغلى اللفة بعد غسلها وتنظيفها من الصابون ثم تجفف فى الهواء الطلق وتحت اشعة الشمس

وحين يبلغ الطفل الشهر الاول من عمره يجب استشارة الطبيب فى أن يأخذ حمامات شمس يوميا أم لا ... ويعين الطبيب مقدار الوقت اللازم لذلك وفى هذه الحالة يجب ان يبقى رأس الطفل مظللا حتى لا يتعرض للالتهابات او يصاب بضربة الشمس .. ودقيقتين أو ثلاث دقائق يتعرض فيها الجسم لاول مرة تفى عادة بالغرض ثم يزاد الوقت بعد ذلك بمقدار دقيقتين أو ثلاث دقائق يوميا واذا بدأ جلده يحترق من الشمس يجب أن يوضع زيت فوق الاجزاء المتأثرة لازالة اثر الاحتراق

وأخيرا يجب أن تعلمى انه اذا ما رضع الطفل فى أوقات معينة فانه سرعان ما يعتاد ذلك ولا يجوع كل الاطفال بعد مضى فترات متساوية ولكن اغلبهم يشعر بالجوع بعد مضى اربع ساعات واذا ما افاق الطفل من نومه وبكى من الجوع فى غير الاوقات المعينة فقد يكون فى حاجة الى تغيير مواعيد رضاعته ويحسن الاستجابة له وتلبية ندائه .

أم مجربة



تسلية مفيدة في الصيف

(بقية ص ٦٧)

السطر التاسع عشر : (٢٥ م — من — الصوف الى الخلف — اسلتى ١ — ٢ ع معا — مردى الفـرزة المسلوتة عليهما — م ن) كررى ٢ مرات — ٢٥ م .

السطر العشرون : ٢٦ ع (١ غرزة م من الخلف ٢٧ ع) كررى مرتين — ١ غرزة م من الخلف — ٢٦ ع .

السطر الواحد والعشرون : اشتغليه م .

السطر الثاني والعشرون : اشتغليه ع .

استمرى خلف الشغل الناعم (سطر م وسطر ع) حتى يصبح مقاس الشغل ١٤ سنتى من بداية حردة الباط .

اشتغلى حردة الرقبة كالاتى :

السطر التالى : اشتغلى ٤٢غرزة — اقفلى ٢٥ واشتغلى للاخر .

استمرى خلف الشغل الناعم على كل مجموعة من مجموعتى الاثنتين والاربعين غرزة كالاتى :

نقصى غرزة عند حافة الرقبة فى السطر التالى وسطر بعد سطر حتى يتبقى ٣٦ غرزة .

استمرى على هذه الغرز الى ان يصبح مقاس الشغل ١/٢ ١٧ سنتى من بداية حردة الباط . وانتهى عند حافة حردة الباط .

كسمى الاكتاف بأن تقفلى ١٢ غرزة عند بداية السطر التالى وسطر بعد سطر حتى يتم قفل كل الغرز

الظهر

اشتغلى كما اشتغلت للصدر حتى تتمى شغل السطر العشرين من المجموعة الثانية من ورق الشجر الكبير .

قسمى الشغل لفتحة الظهر كالاتى :

السطر التالى : اشتغلى ٥٥ غرزة ودورى . ثم اشتغلى غرزة فى الحافة الداخلية لكل سطر واستمرى خلف الشغل الناعم على هذه الغرز حتى يصبح مقاس الشغل كمقاس الصدر الى تكسيم الكتفين

اقفلى كل الغرز .

اوصلى الصوف الى المجموعة المتبقية من الغرز الاربع والخمسين .. زودى ٤ غرز لثنية الفتحة واشتغلى ٣ من هذه الغرز فى الحافة الداخلية على كل سطر كامل لبلاغ الجهة الاخرى من الفتحة .

الاكمام

استعملى الابرتين نمرة ١٣ وابدئى ٨٤ غرزة . اشتغلى ٣سطور ١ ع — ١ م مضلع .

اشتغلى كالاتى :

السطر الاول : زودى فى الغرزة الاولى واشتغلى م للاخر .

السطر الثانى : ٢ع × مب — ٣ ع — كررى من × الى اخر ٣ غرز . مب — ٢ ع .

السطر الثالث : اشتغلى م الى اخر غرزتين — ٢ م معا .

اشتغلى ٣ سطور ١ ع — ١ م مضلع .

غيـرى الى الابرتين نمرة ١١ واستمرى خلف الشغل الناعـم كالاتى :

السطر الاول : اشتغليه ع .

السطر الثانى : اشتغليه م

استمرى على هـذا الوجه بأن تزودى غرزة عند كل طرف من السطر التالى وكل سطر ثالث الى ان يصبح ن الابرة ١٠٤ غرزة . اشتغلى ٦ سطور . كسمى الكم بأن تقفلى ٣ غرز عند بداية السطور التالية. تقص غرزة عند نهايتى كل سطر حتى يبقى ٧٤ غرزة — ثم سطر بعد سطر الى ان يبقى ٦٢غرزة ثم كل سطر ثالث مقبل الى ان يبقى ٤٢ غرزة . اقفلى

٦ غرز عند بداية السطور الستة التالية واقفلى .

اشتغلى الـكم الاخـر بنفس الطريقة .

كنار الرقبة

اوصلى اكتاف الظهر والصـدر ببعضها .

استعملى الابرتين نمرة ١٣ ويكون وجه الشغل امامك . القطى ١٠٩ غرز دائر الرقبة . اسـتمرى كالاتى :

السطر الاول : ١ ع × ١ ع — ١ م — كررى من × الى اخر ٤ غرز ع — ٤ ع .

السطر الثانى : ٤ ع — × ١ م — ١ ع — كررى من × للاخر .

السطر الثالث : ١ ع — م الى اخر ٣ غرز — ٣ ع .

السطر الرابع : ٦ ع — × مب — ٤ ع كررى من × الى اخر ٣ غرز — مب — ٢ ع .

السطر الخامس : كالسـطر الثالث .

السطر السادس : ٤٣ — ١ ع — ١ م — كررى من × الى اخـر غرزتين ٢ ع .

السطر السابع : × ١ ع — ١ م — كررى من ٧ الى اخر ٣ غرز — ٣ ع .

اقفلى بشغل مضلع .

دبسى حروف الشغل على ترابيزة الكى دون ان تمسى الشغل المضلع.

التركيب

اكوى كل قطعة بمكواة ساخنة وقطعة قماش مبتلة دون ان تكوى الشغل المضلع . خيطى الجوانب والاكمام وركبى الاكمام . خيطى حرف فتحة الظهر بظهر الشغل . ركبى الزراير على الجانب الايسر من فتحة الظهر واعملى عرايات للعراوى .. اكوى كل الخياطات .

ورشة هفسر فنسديان

كل شيء عن الاتيكيت

(بقية ص ٧٣)

.. وليس أسوأ من فرضك القيود على حريته وحيويته بحجة تعـويده الهـدوء والسكينة واذا كنت تخشين من «شقاوته» على هدوء البيت واثاثه .. فتخلصى من شقاوته بتوفير مجال خاص له فى أبعد حجرات المنزل ..

— احذرى من اختـلاط ابنك بالخدم والجهـلاء أو السماح له بالغطرسة حيـن يعاملهم .. فاختلاطه بهـم يفسد ذوقه ومعلوماته ... وتغطرسه عليهم يفسـد شعور الرحمة والانسانيـه والعدالة فى نفسه ..

— احترسى من الـكذب أمامه او الدخول مع والده فى خلافات ومشاحنات .. وليكن سلوكك أمامه سلوكا مثاليا ينير له طريق الاستقامة ويضاعف تقديره واحترامه لك ..

— ابعدى ابنك عن مجالات النساء بقـدر تقريبـه من مجالات الرجال واعملى على خلق جـو من الصـداقة والزمالة بينه وبين والـده لخلق روح الرجولة فيـه والشعور بالمسئولية والبعد عن التخنث والليونة .

— ولكن ليس معنى ذلك ان تنفريه من الجنس الاخر أو تحقرى شأن المـرأة فى نظره .. بل حاولى تشجيعه على مزاملة الفتيات من سنه فى اللعب والدراسة فان ذلك يحميه من التقيد .. ويهذب خلقه ومشاعره .

— كونى صريحه مع ابنك .. واحرصى على أن تكونى المرجع الاول لمعلوماته عـن الاشياء فى طفولته وعن الحياة والطبائع البشرية والمشاعر فى مراهقته ورجولته ... فانت بذلك تثقفين عقلـه وتحمين خلقه وتسمـين بمشاعره .

— والولد فى سن المراهقه يجتاز أخطر مراحل سنة .. فلتكن رقابتك عليه يقظـة ومستترة فى وقت واحد . واشركى والده معـك فى معالجة اخطائه وانحرافاتـه بمجرد شعورك بها .. ولكن لا تسخرى من تظـاهره بالرجولة فهذه سمات هذه المرحلة ويمكنك حمايته من أخطارها بتوجيه حيويتـه وتفكيره الى اتجاهات فتيـة فاضلة مثل ممارسة الرياضه أو الاستغراق فى المطالعـة أو الخدمه الاجتماعية ..

— ها هو ابنك طفـل الامس اصبح رجلا يمـلأ عينيك فرحة وامـلا .. ان دور مراقبتك وتربيتك قـد توقف .. ولكن رسالتك نحو اسـعاده ورعايته لن تتوقف مطلقا .. احترمى شعـوره عند اختياره لعمله . واختياره لشريكة حياته .. وليـكن شعارك دائما نحوه التضحية والحنو والصداقة .. فالام التى تستطيع ان تجعل من ابنائها اصدقاء لهـا ، هى الام المثلى !

الاجابة الصحيحة

١ — ممر خيبر
٢ — قبائل بختونستان
٣ — روسيا السوفيتية
٤ — عصر الدولة الاموية
٥ — الشجـاعة والتدين والتقشف

مطابع شركة الاعلانات الشرقية



• يعمل فقط على التيار المتغير • سعته حوالى ٢ لتر

تباع لدى **فيلكو** ١٥ شارع الفى بك القاهرة ت ٥٣٦٠٤